Cap. 1 Istoria Hipnozei.
Cap. 2 Inducerea transei.
Cap. 3 Scoaterea din transă.
Cap. 4 Păreri greşite despre hipnoza.
Cap. 5 Efectele transei hipnotice.
Cap. 6 Autohipnoza.
Cap. 7 Comunicare nonverbală.
Cap. 8 Utilizarea sugestiilor.
Cap. 9 Vindecarea cu Lumina Alba. Noţiuni despre Hipnoza
Cap.11 Criminalitatea şi Hipnoza.

Cap. 1 Istoria hipnozei

Hipnoza este un fenomen controversat de mai mult de două secole. Este uşor de înţeles senzaţia de reţinere sau chiar respingere faţă de fenomenele pe care nu le putem explica încă ştiinţific şi care par să fie în afara oricăror reguli sau matrice de înţelegere. Faptul că se contestă şi se discută, certifica de fapt că efectele pe care le obţinem sub hipnoză sunt reale, certe, palpabile.

Vindecările miraculoase, orbi care văd, paralitici care merg până la acele mici schimbări care nu le putem realiza prin efort conştient precum a te lăsa de fumat sau a vindeca frică de păianjeni sunt rezultate necontestate obţinute sub hipnoză.

Hipnoza a fost practicată sub diverse nume, din timpuri imemoriale. Vracii triburilor, vrăjitoarele, doctori, liderii diferitelor religii au vindecat miraculos în diverse forme bolnavii. Egiptenii, cu 3.000 de ani în urmă, conform papirusurilor lui Ebers, utilizau hipnoza foarte apropiat de cum o aplicăm acum… Cu secole în urma oracolele greceşti, magii Perisei, fakirii hinduşi, yoghinii Indiei utilizau şi utilizează hipnoza (fără să o denumească aşa).

Cele mai timpurii înregistrări medicale descriu miraculoase vindecări realizate de preoţi sau semizei care în Templele lui Aesculap, induceau un fel de somn.

Sunt multe citate în Biblie şi Talmud care se referă la vindecări prin atingeri cu mâna, cu pase asupra corpului sau alte tehnici similare hipnozei.

Timp de multe secole, regii şi prinţii se spuneau că aveau puterea de a vindeca prin „atingerea regală”. De la Regele Clovis (466 – 511) al Franţei se cunoştea că monarhii ar deţine aceste puteri miraculoase. În Anglia se spune că Regele Eduard a vindecat bolnavii de scrofuloza prin atingerea regală, în anul 1066.

În secolul al 17 aproape fiecare ţară europeană are vindecătorul ei. În Italia Francisco Bagnone atingea bolnavii cu mâna sau cu o relicvă, producând vindecări nesperate. Cel mai faimos dintre ei a fost Johann Gassner (1727 – 1779), un preot catolic care credea că cele mai multe boli sunt produse de spirite diavoleşti care puteau să fie exorcizate prin rugăciuni.

Paracelsus (1493 – 1541) a fost printre primii care au punctat efectul de cură obţinut prin influenţarea corpurilor astrale de către magnet. Părerile sale despre „magnetismul animal” au fost împărţite de către Glocenius, Burgrove, Helnotius, Kircher, van Helmont, Maxwell. Toţi propagau aceeaşi doctrină: magneţii pot să vindece majoritatea bolilor.

În anul 1679, William Maxwell, declară existenţa unui spirit universal şi vital care influenţează fiinţele umane. El mai punctează de asemenea rolul imaginaţiei şi al sugestiei în obţinerea vindecării.

Cel care şi-a pus o serioasă amprentă în hipnoză a fost Frantz Anton Mesmer (1734 – 1815). Mesmer, crescut într-o regiune de munţi, avea înclinaţie către viaţa preoţească. După ce a urmat Colegiul Iezuit din Dillingen, a realizat că curiozitatea sa îl îndreaptă către o carieră în filosofie şi ştiinţă. Astfel el a urmat filosofia, apoi dreptul şi la finalul cursurilor, la 32 de ani avea şi o diplomă medicală de doctor.

A MESMER

Frantz Anton Mesmer

Mesmer îşi ia doctoratul cu teza: „Influenţa planetelor asupra corpului uman”. El susţinea că natura este pătrunsă de energii invizibile – forţa de gravitaţie era un exemplu – şi că noi suntem racordaţi la aceste energii. O corectă transmitere a acestor energii realiza sănătatea organismului. Când aceste energii sunt blocate, apăreau probleme atât fizice cât şi psihice şi se genera boală. Deblocarea acestor energii aducea însănătoşirea.

Căsătoria lui Mesmer cu văduva von Posch, o pacientă de-a lui, i-a adus o avere substanţială, o magnifică casă la Viena şi mulţi prieteni, printre care şi Mozart. Părea că nimic nu-i stătea în cale, fiind respectat şi cu o avere mare.

Dar cum ar putea să fie deblocate energiile vitale? Pe vremea lui se utiliza luatul sângelui, care dădea deseori rezultate. În anul 1773, prietenul lui, Maximilian Hell, profesor de astronomie la Universitatea de la Viena, a efectuat experienţe cu magneţi. El credea că debloca energiile vitale şi chiar a proiectat diverse forme de magneţi pentru diverse organe. În 1773 Mesmer le încearcă prima dată pe o pacientă Franziska Oesterlein, care zăcea în pat. El a mişcat puternicii magneţi a

lui Hell de la stomac către picioare. După o oră, Frau Osterlein începe să simtă „neobişnuiţi curenţi" în jurul corpului. În curând este vindecată. Mesmer atribuie toate rezultatele lui Hell.

În cursul unui tratament, în care lua sângele bolnavului, a observat însă ceva neobişnuit. Debitul de sânge creştea la apropierea lui de client şi scădea când el se îndepărta de el. Părea că propriul lui corp producea un fel de magnet. În loc să utilizeze magneţi Mesmer a început să facă pase uşoare deasupra corpului pacientului. Şi minunea se produce, având acelaşi efect că la utilizarea magnetului. Aşa a apărut magnetismul dar nu cel ordinar ci magnetismul „animal".

În 1779 el publică descoperirea şi spre surprinderea lui în loc să fie aclamat de către corpul medical, în fapt îşi declanşează ostilitatea acestuia. Corpul medical îl acuză că vindecarea se datorează sugestiei şi că pasele făcute de el deasupra corpului bolnavelor nu ar fi dintre cele mai inocente. Însă clientela bogată a Vienei este cucerită de metodele lui şi în acelaşi timp şi proporţie creşte invidia confraţilor de breaslă doctori.

El petrece o săptămână la curtea baronului Hasesky de Horka care suferea de spasme incontrolabile la picioare. Când Mesmer tine în mina picioarele baronului acestea îşi încetează mişcarea necontrolată. Când îi ţine mâna aceste spasme încep din nou, ca şi când Mesmer ar controla fluidele baronului. Într-o săptămână baronul este vindecat.

Mesmer proiectează şi produce un prototip de aparat pentru vindecat în grup care are rezultate spectaculoase. Un tub mare este umplut cu pilitura de fier. Pacienţii, în jur de 30, sunt aşezaţi în tub, pentru a primi fluxul magnetic, conectaţi cu corzi unii de alţii. Totul se petrecea în semiobscuritate iar Mesmer îşi regiza cu atenţie apariţia, fiind îmbrăcat cu o pelerină de culoare violetă. Mesmer atingea pe fiecare cu o baghetă de sticlă. Mulţi dintre pacienţi declanşau crize, similare cu cele produse astăzi de diverse secte religioase. Ideile proclamate de el nu erau total originale dar important este că vindecau.

Mesmer decide să vindece o tânără pianista Maria Theresa Paradies, protejată de împărăteasa. Ea nu putea să vadă datorită retinei detaşate. După câteva săptămâni patrecute în casa lui Mesmer fata este convinsă că începe să vadă. Profesorul Barth este trimis să o consulte pe faţă şi admite în particular lui Mesmer că fata vede. În

raportul oficial el afirma însă că fata este tot oarbă. Părinţii fetei, care bănuiesc posibilitatea unui declin al fetei din atenţia publică dacă îşi va recăpăta vederea, îşi scot fata cu forţa din casa lui Mesmer.

În 1778, sătul de insulte el decide să se mute la Paris. Aici, sistemul de cura în grup continua să atragă clientela bogată a Parisului, care se înghesuie să stea cu picioarele în tubul de lemn şi să-şi preseze corpurile împreună pentru a se forma fluidul vital. Cazurile de vindecare atrag atenţia regelui Franţei care îi oferă o pensie pe viaţă cu condiţia să rămână în Franţa. Mesmer cere o jumătate de milion de franci că să efectueze cercetări. Când regele îl refuză el parasesete ofensat Franţa. Pacienţii lui însă fac o coleta şi adună suma de 350.000 ducaţi de aur, cu mult peste suma cerută de el. Mesmer se reîntoarce având însă de data asta duşman pe însuşi regele. Acesta decide formarea unei comisii de oameni de ştiinţă pentru a analiza rezultatele lui Mesmer. Din comisie fac parte inclusiv Lavoisier, Benjamin Franklin, Dr. Guillotin (inventatorul maşinii de ghilotinat-taiat capete). Discreditarea a fost aşa de intenţionată, că membrii comisiei nici măcar nu au participat la şedinţele lui de vindecare, dar au semnat un raport în care denunţa magnetismul animal ca un produs al imaginaţiei. Mesmer în acea perioadă (1794) era absent din Franţa şi nici măcar nu a fost consultat. După revoluţie, în care el pierde toţi banii, cu poliţia austriacă care îl împiedică să vină la Viena, se retrage la ţara unde trăieşte izolat următorii lui 25 de ani.

Medicina de pe vremea lui Mesmer era complet materialistă, în sensul că se credea că orice boală are o origine fizică şi poate să fie vindecată în special prin luarea sângelui. Numai dacă am lua în considerare faptul că s-a discutat că vindecările lui Mesmer se datorează sugestiei, se face un enorm pas în medicină care astfel recunoaşte că mintea joacă şi ea un rol în îmbolnăvirea organismului. Să decidem că magnetismul este o şarlatanie ar fi o erorare pentru că s-a experimentat în acea perioadă vindecarea cu ajutorul magneţilor de către doctori care au produs o serie de rezultate uluitoare, că de exemplu mutarea paraliziei dintr-o parte a corpului în alta. Trebuie să lăsăm viitorul să decidă importanta descoperirilor lui Mesmer care va stabili dacă el influenta aura umană, care acum este recunoscută ştiinţific, cu ajutorul magneţilor.

Mesmer moare în 1815, virtual uitat de toţi, dar metodele lui se

răspândesc rapid în toată lumea.

Unul din discipolii lui, marchizul de Puysegur şi doi fraţi de-ai lui au plătit lui Mesmer enormă suma de 400 ludovici de aur ca să-i înveţe tehnică folosită. Marchizul începe să practice pe servitorii lui. El magnetiza un copac şi îl leagă de copac pe un tânăr pastor Victor. Apoi începe să facă pase cu mâna în dreptul feţei. După câteva pase Victor închide ochii şi adoarme. Marchizul îi ordonă să se trezească şi să se dezlege. Victor se dezleagă, dar păstrează ochii închişi. Puisegur realizează pe moment că a realizat un fel de transă dar habar nu are de originea ei. Două secole şi ceva după eveniment, ştiinţa este la acelaşi nivel – ştim că se realizează ceva dar nu se cunoaşte originea. Ceea ce s-a produs a fost numit „mesmerism". Termenul de hipnoză va fi introdus abia în anul 1843 de către James Braid.

Puysegur repetă transa cu Victor şi face descoperiri uluitoare: el îi dă comenzi mentale lui Victor şi acesta le aduce la îndeplinire ca şi cum ar fi fost date verbal. Mai mult discuţia dintre ei se purta astfel: Puisegur" vorbea mental" iar Victor răspundea verbal. Puysegur descrie în „Memorii în ajutorul istoriei magnetismului animal „în 1809, cum l-a făcut pe Victor să repetă cuvintele unui cântec pe care marchizul îl cânta mental. Un alt lucru uluitor a fost constat. În stare normală, conştientă, Victor era un om neinstruit, mai degrabă prost iar în transă devenea pe departe mai inteligent şi perceptiv. Astfel se face pentru prima dată o asociere clară între hipnoză şi fenomenele paranormale (de multe ori aceste fenomene paranormale în stare de transă sunt aşa de şocante încât lumea le confunda total cu hipnoza).

Marchizul de Puysegur

Pentru aşi dovedi autenticitatea, Puysegur, în faţa unei audienţe pune un alt subiectin transă, Madeleine, şi îi transmite ordine mentale. Ba mai mult invita audienţa să îi transmită lui Madeleine ordine (ca de exemplu luarea unor obiecte) şi Madeleine de fiecare dată fără greş execută ordinul. Pentru a fi sigur că nu este o înscenare codificată i se leagă ochii lui Madeleine şi ea performa în aceeaşi măsură. Un baron sceptic şi bănuitor că s-ar putea ca marchizul să aibă un cod pe care să-l utilizeze în experiment cu subiectul îi cere lui Puysegur să-şi desfăşoare experienţele în casa unui prieten de-a lui, Mitonard. Madeleine este pusă în transă şi Mitonard îi dă ordine mentale pe care faţă le aduce la îndeplinire. Un alt sceptic Fournel care susţinea că 90 sută din fenomenele magnetice sunt şarlatanie, în faţa subiectului legat

la ochi care în transă ia obiecte de pe o masă la ordinele lui mentale, admite că aceasta nu mai este fraudă. Este evident că nu mai are importanţă că în fraza să fournel avea dreptate că 90% dintre fenomenele prezentate „pe piaţa" în acel moment erau şarlatanie – contează acele 10% care demonstrează existenţa certă a unor fenomene în afara unei explicaţii logice. De fapt Puisegur a demonstrat existenţa telepatiei, care de fapt va primi acest nume un secol mai târziu.

Nimic din cea ce s-a întâmplat nu contrazice pe Mesmer, că ar exista fluide care afectează corpul. Puisegur a făcut demonstraţii publice ale unui fenomen care contrazicea faptul că omul ar fi un fel de maşină cu minţea un produs al corpului. Ceea ce a demonstrat el este că mintea oarecum este independentă de corp şi oarecum la un nivel mai înalt decât corpul. El nefiind însă doctor (spre norocul lui), nu intra în concurenţă cu corpul medical iar experienţele lui sunt viu şi larg discutate. Din acest moment, încep să abunde experienţele în hipnoză.

În anii 1814 si1815 Abatele Faria, care a venit din India la Paris face demonstraţii publice de vindecarer fără ajutorul magneţilor. El „hipnotizează „peste 5.000 de persoane şi exprima opinia valabilă şi astăzi ca vindecarea s-ar produce datorită dorinţei şi cooperării pacientului, pavând astfel drumul lui James Braid care va elabora doctrina sugestiei.

Abatele Faria
James Braid

D'Eslon, avocatul lui Mesmer, raportează cazul unui om care putea să joace cărţi cu ochii legaţi. Un experimentator olandez descrie cazul unui băiat care putea în transă să citească cu vârful degetelor iar unul experimentator german descrie despre un caz bolnav de epilepsie care distingea culorile cu talpa piciorului, chiar când avea şosete pe ea. În Baden, un om sub hipnoză a citit un text într-o scrisoare lipită, despre care hipnotistul nu-i cunoştea conţinutul. În Suedia o fetiţă citea o carte când era pusă pe stomacul ei. Aceste tipuri de fenomene au fost obţinute cu persoane senzitive. În Anglia, un profesor, care mai târziu a contribuit la teoria evoluţionistă a lui Darwin, a descoperit că sub hipnoză unul din elevii lui poate simţii, gusta la fel ca şi el ba mai mult, când profesorul se înţepa cu un ac într-o parte a corpului, copilul sarea şi se frecă în acea parte a corpului.

Toate aceste fenomene au dovedit că mintea, fiinţă umană are „forte necunoscute". De ce aceste fenomene aşa de uşor de demonstrat şi reprodus sunt ignorate câte o dată de oamenii de ştiinţă. Să nu-i judecăm pe cei care l-au negat pe Mesmer şi să afirmăm mai bine că ştiinţa nu era destul de avansată în acel timp pentru aceste fenomene. Să nu-l judecăm pe genialul Lavoisier, pe care Academia Franceză de Ştiinţe l-a trimis să facă un raport despre o piatră mare care a căzut din cer, la Luce. Raportul lui a fost clar, martorii care au văzut piatra căzând s-au înşelat pentru că pietrele nu pot să cadă din cer. Probabil Mesmer a venit pe Pământ mai devreme cu vreo două secole decât era ştiinţa pregătită să-l accepte ca posibil.

În aceeaşi perioadă încep să fie raportate cazurile de operaţie fără anestetic, sub influenta hipnozei. Unul din primele cazuri a fost ale lui Recamier, în 1821, care a efectuat o operaţie unui pacient care era în „coma mesmerica". Hipolyte Cloquet a efectuat o operaţie de piept, în faţa Academiei Medicale Franceze în 1829, utilizând mesmerismul. În acelaşi timp în Statele Unite, Wheeler a efectuat o operaţie de polipi utilizând mesmerismul. În India James Esdaile, un chirurg scoţian efectuează zeci de operaţii fără anestezie între 1840 şi 1850.

Binecunoscutul doctor Jean-Martin Charcot practică la Spitalul Salpêtrière, unde avea acces sărăcimea Parisului. Dr. Charcot era uimit de faptul că o pacientă isterică credea că este însărcinată iar corpul ei

evolua fizic că la o sarcină sau ca un om credea că are o mână paralizată şi nu o putea mişca deşi mina fizic era perfect sănătoasă din punctul lui de vedere. El realizează că aceleaşi fenomene se puteau obţine sub transă hipnotică şi face demonstraţii uluitoare în care oamenii se pun în patru labe şi încep să latre crezându-se câini, îşi flutură braţele când li se spune că sunt păsări, sau mănâncă cărbuni când li se spune că este ciocolată.

Probabil colegii lui Charcot nu au fost invidioşi pe el şi i-au acceptat experienţele şi rezultatele pentru că el se ocupă de clientela săracă a Parisului. Concluzia lui a fost că hipnoză este o formă a isteriei.

Un tânăr doctor de la Viena vine să studieze sub conducerea lui Charcot. Numele lui este Freud. Freud este profund impresionat de experienţele lui Charcot şi decide că aceste fenomene au loc într-o parte a minţii care este cu mult mai puternică decât partea conştientă.

Interpretarea lui Freud demonstrează inimaginabilă putere a minţii inconştiente, care face ca un om hipnotizat când i se spune că are o monedă înroşită în mâna să o scapă jos, să ţipe de durere şi să îi apară o rană. Desigur este puterea sugestiei. Dar nu putem să ne oprim doar la aceasta, pentru că reducem hipnoză numai la una din aspectele ei. Trebuie să analizăm celeleate fenomene produse sub hipnoză, demonstrate de Mesmer, Puysegur, D'Eslon şi aşa mai departe, care se ocupă de aşa numitele actual fenomene paranormale.

James Braid, un doctor scoţian, devine interesat în hipnoză în anul 1841, în urma unei demonstraţii făcute de un magnetizator elveţian, La Fontaine, în Manchester. El observă că speranţă, credinţă în fenomen creşte puterea de vindecare. El încearcă să elimine ocultul şi misteriosul din fenomen şi să realizeze observaţii clinice asupra fenomenului. El îl defineşte greşit „hipnoza" de la cuvântul grec hypnos care înseamnă somn. Mai târziu, când s-a înţeles că fenomenul de hipnoză nu este de fapt somn, era prea târziu, denumirea s-a înrădăcinat. De asemenea el a punctat un lucru cunoscut de secole, dar neglijat şi anume că starea, transă hipnotică se putea realiza fără inducţia formală.

Doctorii Ambroise Auguste Liébeault din Nancy şi Hipolyte-Marie Bernheim (1840 – 1919) un renumit neurologist din Nancy au dezvoltat teoriile lui Braid şi au tratat cu succes peste 12.000

de pacienţi. Bernheim şi Lieubeault legitimii inovatori ai psihologiei moderne, considerau hipnoză o funcţie a unui comportament normal şi introduc conceptul de sugestie şi sugestibilitate. Ei de asemenea considerau că fenomenul de „mutare – anulare a simptomului" este efectivă şi fără consecinţe negative sau efecte secundare. Ei au triumfat asupra teoriei lui Charcot, care susţinea că hipnoză este o formă a isteriei şi de acea periculoasă.

Astfel, deşi foarte greu acceptată, hipnoză devine ştiinţa în 1884, când Bernheim a publicat cartea" Sugestia în starea hipnotică şi starea de veghe". Hipnoză îşi capătă locul binemeritat printre ştiinţe, fiind însuşită ulterior de mulţi savanţi printre care Pavlov, Broca, Babiński, Prince etc.

În contradicţie cu Freud, Prince din SUA demonstrează că hipnoză poate să fie utilizată pentru intensivă explorare a personalităţii.

Hipnoză practicată astăzi este departe de hipnoză primitivă aplicată în perioada lui Freud. Nevoia de tratamente rapide în perioada celor două războaie mondiale şi a războiului din Coreea a dus la mărirea colosală a interesului în hipnoză. Asociaţia Medicală Britanică, în anul 1955 îşi dă aprobarea în utilizarea hipnozei ca tratament în neuroze şi hipnoanalgesiei. Se admite şi se introduce studiul hipnozei ca materie de curs în facultăţile de medicină atât în Statele Unite cât şi Marea Britanie. Societatea Internaţională pentru Hipnoză Clinică a înfiinţat sucursale în multe ţări din lume pentru a menţine o înaltă etică în utilizarea hipnozei precum şi a unui standard în pregătirea hipnotiştilor în scopuri clinice.

Războiul rece dintre Uniunea Sovietică şi Statele Unite ale Americi, au dus la alocarea unor sume enorme de bani în experienţe pentru obţinerea armei psihologice, care au avut ca rezultat la naşterea" copilului" hipnozei şi anume a programării neuro-lingvistice. În jurul anului 1970, în SUA, un computerist şi un lingvist John Grinder şi Richard Bandler sunt puşi să studieze pe cei mai mari hipnotişti ai perioadei actuale, ca să descopere de ce şi cum se obţin schimbări în comportament şi vindecări. Prin contribuţia lor s-a născut nouă ştiinţă care prin implicaţiile extraordinari de mari asupra sistemului de comunicare umană, a ajuns să fie introdusă experimental ca obiect de studiu în câteva din şcolile primare din Australia.

Actual, utilizarea hipnozei este dezvoltată în special în SUA. Este uşor de explicat de ce: închipuiţi-vă că vine la dumneavoastră un hipnotist şi vă întreabă dacă aţi vrea să vă dublaţi veniturile în următorii doi ani, ce aţi răspunde? Un american, pentru care esenţial este volumul contului din bancă, ar răspunde: „Sigur că da, cât mă costă, când începem şedinţele de hipnoză şi când îşi începe efectul". Un englez, pentru care tot ce nu este convenţional nu există, ar surâde şi ar spune că nu-l interesează, gândindu-se la cât de mult a decăzut societatea. Dumneavoastră, sincer şi direct ce aţi răspunde?

Pentru că foarte multe lucruri se pot obţine sau îmbunătăţii prin hipnoză, aceasta este extensiv utilizată în UŞĂ. Europa este sceptică deşi ea a „născut copilul". De exemplu, Alma Thomas, una din profesoarele Colegiului Britanic în Hipnoză Clinică (LCCH) lucrează cu elita sportivă şi artistică din Statele Unite. Ea este Consultant al Operei Metropolitane din New York, având printre clienţi pe Pavarotti. Dar nu are clienţi în Anglia.

Sportivi, artişti, businessmen, studenţi, vânzători, casnice toţi pot beneficia de efectele hipnozei. Vrei să îţi schimbi ceva din comportament? Vrei să îţi îmbunătăţeşti relaţiile de familie? Vrei să te laşi de fumat? Vrei să obţii ceva şi nu şti cum să procedezi? Vrei să îţi vindeci fobia de păianjeni? Vrei să îţi îmbunătăţeşti sănătatea? Vrei să nu mai ai emoţii în examene? Vrei să memorezi mai uşor şi mai repede? Vrei să îţi aduci aminte de naşterea ta? Vrei să revezi ce s-a întâmplat când aveai doi ani? Vrei să vezi ce eveniment din vieţile precedente îţi influenţează comportamentul de astăzi? Vrei să îţi schimbi cariera şi nu şti ce altceva ai putea face sau ce resurse ai pentru schimbare? Vrei să îţi dezvălui adevărata ta personalitate, nu cea la care ai acces prin mintea ta conştientă? Vrei să îţi vindeci ceva care are o motivaţie psihologică? Vrei să fi fericit? Una din miile de soluţii valabile de utilizat pentru obţinerea acestora este hipnoză.

Capitolul 2

Inducerea transei şi adâncirea ei

Foarte sumar hipnoză clinică înseamnă să pui subiectul în transă (să induci transă) după care îi sugerezi subiectului ceva care ajunge direct în mintea lui inconştienta (care printre altele este sediul controlului automat al corpului) şi care îl ajută direct sau indirect să îşi rezolve o problemă de sănătate, de comportament etc.

Există foarte multe tehnici pentru inducerea transei şi de adâncire a ei. Este bine să se înţeleagă de la început că transă nu este o stare de somn – este o stare asemănătoare cu cea premergătoare stării naturale de a adormi, cu diferenţa că capacitatea de a percepe mental fenomenele este mult mai ascuţită, mai dezvoltată decât este în stare conştientă. Persoana aude zgomotele fizice înconjurătoare dar sub indicaţia hipnotistului ele pot fi anulate, subiectul concentrându-se asupra comunicării verbale a hipnotizatorului.

În timpul transei pot apărea fenomenele de abreacţie, în care subiectul începe să plângă sau să râdă, deschide ochii, vorbeşte necontrolat, îşi convulsionează corpul, etc. Este necesar ca hipnotistul să rămână calm şi să conducă şedinţa corect. Sub niciun motiv să nu se asume că subiectul a ieşit din transă (vezi capitol 3).

Începătorului în studiul hipnozei îi este sever indicat să utilizeze una din metodele standard de inducere a transei, urmând să-şi dezvolte propriile texte, scripte, după ce acumulează un volum de cunoştinţe suficient de mare şi siguranţă în sine.

Putem grupa metodele de inducere standard în metode permisive, intermediare şi autoritate.

2.1 Metode permisive:
Relaxarea progresivă a corpului prin sugestie verbală
Relaxarea progresivă cu fixarea ochilor
Relaxarea progresivă cu fixarea mâinii
2.2 Metode intermediare:
Inducţia cu mâinile strânse
Inducţia cu levitarea mini
Inducţia cu fixarea ochiului şi distragerea atenţiei
2.3 Metode autoritare:
Metoda numărării
Metoda confuziei
Metoda privirii directe
2.1 Metode permisive
2.1.1 Relaxarea progresivă a corpului prin sugestie verbală

Este preferabil ca subiectul să stea într-un fotoliu confortabil, dacă este posibil unul cu spătarul suficient de înalt. Acesta este nevoie pentru a-i sprijini capul în timpul transei. Dacă nu aveţi unul disponibil, şedinţa se poate desfăşura şi pe un scaun normal. Ea se

poate desfăşura şi cu subiectul întins în pat, într-o poziţie confortabilă. Este de preferat să se evite poziţia culcat în pat, în special când hipnotistul şi clientul sunt de sexe diferite (fac excepţie situaţiile când clientul este aşa de bolnav încât nu poate să stea în picioare). Deseori clienţii în stare de transă pot halucina despre dorinţe sexuale ale hipnotistului. DECI EVITAŢI ACEST LUCRU!

Se indica să ia o poziţie cât mai relaxată după care se focusează atenţia clientului în diferite părţi ale corpului cu indicaţia să se relaxeze muşchii. Vorbirea monotonă, cu urmărirea îndeaproape a reacţiei clientului care trebuie încorporată în scripte, pauzele necesare, încrederea totală a hipnotistului în cea ce face (nu poţi să fi hipnotist dacă nu crezi în ceea ce faci, în ceea ce spui – pur şi simplu de cele mai multe ori nu lucrează), vor duce la diminuarea mişcărilor fizice, a tensiunuii musculare a corpului subiectului.

Exemplu:

Alex, te rog să aşezi picioarele amândouă cu talpa pe podea… şi cauta să găseşti o poziţie cât mai confortabilă… este bine… poţi să închizi ochii acum… sau mai târziu… după cum îţi este mai uşor să te relaxezi… (în general clienţii se mişca în fotoliu căutând să stea cât mai comod şi închid ochii) *…şi aşi vrea acum să te concentrezi… toată atenţia ta să fie concentrată în zona plămânilor… şi să-ţi urmăreşti respiraţia… inspiră… expiră…* (pronunţarea inspiră – expiră se face simultan pe respiraţia inspiră expira a subiectului, repetându-se de câteva ori simultan cu el cu reducerea tempoului în vorbirea noastră. Se produce o mărire a volumului de aer inspirat şi expirat, de calmare a respiraţiei, care vor duce inevitabil la relaxarea corpului) *… inspiră… expiră… perfect… ispira… expiră…* (se repetă de 5, 6 ori până se „simte" începutul relaxării corpului) *…foarte bine Alex… eu nu ştiu dacă cunoşti cuvântul a scana… derivă din computere… şi aşa cum stai încercând să te relaxezi… cu atenţia focusata… în respiraţie… aşi vrea să-ţi spun… că prin scanare… înţeleg să te uiţi… în interiorul tău… cu mintea… probabil că auzi ceasul din perete cum ticăie… sau zgomotele din exteriorul camerei… dar asta nu te deranjează în concentrarea ta… dimpotrivă… cu fiecare zgomot pe care îl auzi… în interiorul său exteriorul camerei* (nu este necesar să fie o încăpere fără zgomote) *…te vei relaxa şi mai mult… cu fiecare zgomot… corpul tău… fiecare fibră… fiecare nerv… se relaxează… aşi vrea acum… să-ţi scanezi picioarele… de la vârful*

degetelor până la şold… priveşte… simte picioarele tale… şi lasa orice tensiune nervoasă să plece… ai pentru sarcina asta două minute… (laşi subiectul două minute să efectueze relaxarea muşchilor de la picioare – în condiţia că nu poate să o facă, vei aplica o altă metodă – îl pui să-şi contracteze muşchii şi să-i relaxeze; dacă începe să bufnească în râs (sau în plâns) spune-i că este normal să râdă, o reacţie perfect normală… şi lasă-l să râdă cât vrea, după care reiei inducţia. Hipnoză trebuie să fie perfect naturală, în concordanţă cu ce face clientul în momentul respectiv. Dacă râde încorporează asta în inducţie… nu te apuca să spui: te-aş ruga să fii serios şi să nu mai râzi – asta îl va scoate imediat din raportul cu hipnotistul) *…acum aşi vrea Alex să-ţi concentrezi atenţia în zona stomacului… scanează zona stomacului şi lasa toţi* muşchii *să se relaxeze… lasa toate tensiunile care nu sunt necesare să plece… ai pentru asta alte două minute… foarte bine…* (dacă nu a închis ochii până în faza asta vei spune: pleoapele devin tot mai grele… şi ochii tăi tot mai obosiţi… lasă-i să se odihnească… să se închidă… să se relaxeze şi ei) *…şi s-ar putea să te întrebi ce urmează acum… s-ar putea să simţi că te scufunzi în scaun… adânc tot mai adânc… s-ar putea să-ţi* simţi *corpul greu… greu ca plumbul… nu are importanţă ce simţi… este natural… este starea de transă uşoară… în care începi să te afli acum… şi acum Alex aşi vrea să te concentrezi în zona gâtului şi a umerilor… lasa toate tensiunile să plece…* (urmărind subiectul se observă că îşi lăsă muşchii umărului în jos şi îşi apleacă capul într-o parte – este un semn că începe să fie în transă şi îţi urmăreşte comenzile) *…aşa, foarte bine… relaxat, cât mai relaxat…* (dacă de exemplu se aude o uşă trântită) *…şi aşa cum auzi zgomotul uşii… adânc… tot mai adânc relaxat… toţi nervii… toate celulele din organism se relaxează… adânc… tot mai adânc… şi aşa cum corpul tău se relaxează… vom relaxa şi mintea ta… aşi vrea să te gândeşti la o imagine plăcută, relaxanta… care înseamnă pentru tine… calm… încredere… aşi vrea să te imaginezi… la malul mării… pe o plajă… poate simţi căldura nisipului… cerul albastru… poate simţi căldura soarelui… nu prea fierbinte… tocmai potrivită* pentru *tine… corpul care se relaxează… este aşa de plăcut să stai la soare…* (bineînţeles că nu veţi utiliza imaginile cu marea unui subiect care a suferit arsuri, unuia pentru care marea implica un episod traumatic sau căruia i se face rău stând cu capul în soare) … (urmăreşte foarte atent răspunsul dat de

corpul subiectului, dacă se mişca uşor, dacă zâmbeşte…) …*aşi vrea acum, să îndeplineşti un lucru mai dificil… să mergi să pui mâna în mare ca să simţi ce temperatură are apă… şi când ai realizat sarcina aşi vrea să-mi semnalizezi asta cu o uşoară mişcare a unui deget de la mina… pe care îl alegi tu… şi eu voi înţelege că ai simţit temperatura apei*… (după ce se mişca un deget – mişcarea trebuie să fie ca o uşoară zvâcnitura, că o contracţie musculară, iar dacă este mai lungă din frânturi de mişcări. Acest tip de mişcare indica că mişcarea este făcută de mintea inconştientă şi nu de cea conştientă. Dacă mintea conştientă controlează mişcarea mişcarea este cursiva şi înseamnă că subiectul nu a intrat în transă uşoară) …*foarte bine… aşi vrea să încerci ceva mai dificil… să auzi zgomotele din imaginea în care est i… eu nu ştiu unde eşti, dar trebuie să fie ceva zgomate acolo… că mişcarea valurilor, ţipete de pescăruşi… şi când auzi bine sunetele, semnalizează-mi cu un deget… foarte bine… şi aşi vrea acum să faci ceva şi mai dificil… dacă poţi… aşi vrea acum… să simţi mirosul locului respectiv… tu şti fiecare loc are mirosul lui specific… miroase, simte şi când ai mirosul în nări, te rog să-mi semnalizezi cu mişcarea unui deget… foarte bine Alex… foarte bine*…

În acest moment subiectul este în general rigid, nu se mişcă, are temperatură corpului uşor scăzută, prezintă câteodată mişcări involuntare, spasmodice a corpului sau a unor părţi din corp, are o paloare a feţei, globul ocular la anumite comenzi are o mişcare precipitată. Subiectul aude tot ce se întâmplă cu el, are o acuitate mult mai mare decât în stare conştientă şi este gata pentru faza următoare, faza clinică. În condiţia când care nu se efectuează altceva, se scoate din transă prin numărare (vezi capitolul 3) cu sugestii pozitive.

2.1.2 Relaxarea progresivă cu fixarea ochilor

Această metodă era una din metodele favorite de inducere a transei în anii 1970. Ea depinde de concentrarea atenţiei subiectului la ceea ce spune hipnotistul. Metoda se recomandă subiecţilor care sunt nervoşi. Subiectului, stând într-un scaun confortabil, i se spune să privească un punct în tavan. El fixează spotul indicat şi nu are voie să-l părăsească cu privirea niciun moment. Dacă subiectul părăseşte punctul cu privirea i se atragă atenţia imediat. Se indica apoi să îşi relaxeze corpul complet; îi se sugerează că simte o stare de greutate în picioare (genunchi, tălpi etc); picioarele sunt complet relaxate;

sentimentul de relaxare se împrăştie în tot corpul, la mâini, braţe, umeri, toţi muşchii gâtului, mergând la obraji şi muşchii feţei, până la ochi, pleoape; pleoapele devin obosite, grele; aşa de grele şi obosite că vor să se închidă; sugestiile sunt date monoton până când subiectul intra în uşoara transă hipnotică.

Transă este adâncită prin inducţia cu ridicarea braţului. Aceasta inducţie, a levitarii braţului poate să fie utilizată fie că inducţie primară sau că adâncitor al nivelului transei. Este una din scriptele utilizate poate cel mai mult în anii ’90 de către hipnotişti. În această scripta i se cere subiectului să se concentreze asupra unei senzaţii pe care o va dezvolta în una din mâini, la alegerea lui. Senzaţia este că braţul nu are greutate de loc, ca şi cum ar vrea să se ridice în aer. Se simte braţul tot mai uşor şi odată cu ridicarea braţului, cu fiecare centimetru în sus relaxarea corpului sau devine tot mai adâncă, tot mai profundă iar corpul greu ca plumbul. Pentru a îi uşura mişcarea mâinii în sus subiectului i se sugerează faptul că are legate de încheietura nişte baloane, care fac să i se ridice mâna în aer, braţul devenind uşor ca şi un fulg. Când mişcarea mânii devine vizibilă, subiectul este încurajat să continue. Este important să se spună, să se repete că cu fiecare centimetru în aer corpul devine tot mai relaxat.

Acestea trebuie spuse cu delicateţe, dar cu completă încredere în ceea ce se face. Dacă subiectul percepe nesiguranţa, îndoială, el va pierde conexiunea cu hipnotistul şi va ieşi din transă.

Dacă braţul subiectului nu se mişcă, se poate proceda la atingerea încheieturii şi se ridică puţin mina în aer. Nu se atinge însă încheietura subiectlui fără să i se ceară în prealabil permisiunea lui, sub niciun motiv. În stare de transă se întâmplă un fenomen neelucidat până acum în care subiectul nu vrea să îi atingi corpul dacă nu i-o ceri verbal înainte de a o face. (Intru-una din şedinţele de hipnoză cu fetiţa mea, în starea de uşoară transă, i-am atins braţul fără să îi cer voie şi deşi ea cunoaşte procedura, am auzit o scrâşnitură de dinţi şi un şuierat „nu mă atinge” care mi-a creat fiori).

Ridicarea braţului nu trebuie grăbită, în general se obţine în primul minut. Se indica din nou să se urmărească foarte atent subiectul; dacă observăm că în loc să ridice mâna o coboară, încorporaţi asta imediat în ceea ce spuneţi şi continuaţi că cu fiecare centimetru în jos el va fi tot mai relaxat. Se respectă de fiecare dată

hotărârea inconştientului minţii sale. Lucrul acesta este general valabil. Nimeni nu este mai presus decât inconştientul subiectului. Nimeni nu ştie mai mult despre subiect ca şi inconştientul lui.

După ce braţul a ajuns la nivelul pe care l-am cerut, se reversează procesul şi se indica că cu fiecare centimetru în jos, pentru aşezarea mâini în poală, subiectul va fi tot mai relaxat.

Mişcarea mâinii în sus este din mişcări fragmentate, nu este continuă. În condiţia în care este continuă, înseamnă că cea care coordonează ridicarea braţului este mintea conştientă şi nu cea inconştientă, deci clientul nu este în transă.

În acest moment, în general, subiectul este în transă de nivel mediu. La acest nivel nu se face niciun test pentru determinarea analgeziei subiectului.

Exemplu:

…Sue, te rog să stai cât mai confortabil în fotoliu… şi te rog să priveşti în sus… la punctul pe care ţi-l indic eu (poate fi un punct marcat, un spot lipit pe tavan. Punctul este în aşa fel ales încât subiectul să poată să stea relaxat cu capul, cu privirea uşor sus, deasupra nivelului la care privim de obiciei, fără să îşi dea ochii peste cap.) *…priveşte la el… păstrează ochii fixaţi pe tavan… şi lasa corpul tău să fie lejer… să se relaxeze… moale… Lejer… şi lasa toţi muşchii corpului tău să se relaxeze complet… şi respira liniştit… inspiră expira… inspiră… expiră… aşa… bine… acum aşi vrea să-ţi focusezi atenţia în zona muşchilor de la picioare… lasă-i să se odihnească… moale… lejer… moale… şi poate vei începe să simţi o greutate în picioare… ca şi cum picioarele tale devin tot mai grele… priveşte punctul din tavan… şi cum îl priveşti simţi… că ochii devin tot mai obosiţi… tot mai obosiţi… pleoapele tale vor să se închidă… pleoapele sunt aşa de grele încât vor să se închidă… şi când vei simţii acest lucru… lăsă ochii… să se închidă… să se închidă… relaxează muşchii de la picioare Sue… lasă-i lejeri… liberi… grei că plumbul… şi cum faci acest lucru… ochii tăi se simt tot mai obosiţi… se simt aşa de grei… pleoapele tale… vor să se închidă… priveşte punctul din tavan… şi când simţi nevoia să se închidă… lasă-i singuri să se închidă… lasă toată tensiunea să plece… abandonează-te acestei plăceri… a relaxării… puţin ameţită… confortabilă senzaţie… pasivă… greu ca metalul… greu ca plumbul… lasă tensiunea să părăseasaca corpul tău… moale şi greu… acum muşchii de la piept şi de la spate… lasă-i se se relaxeze complet… şi*

poate ai o senzaţie de greutate… corpul tău devine greu… greu ca plumbul… ca şi cum vrea să curgă în jos… tot mai adânc… tot… mai adânc… lasă-l să coboare Sue… tot mai adânc… adânc în fotoliu… şi cum faci acest luncru… ochii tăi devin tot mai grei (continuaţi cu aceasta numai dacă ochii nu s-au închis deja) *… şi ei simt că vor să se închidă… lasă-i să se închidă… sentimentul de relaxare se împrăştie în braţe şi mâini… umeri şi gât… lasă muşchii gâtului tău să se relaxeze… moale… şi liber… complet relaxat… în jos tot mai jos… jos… şi cum faci acest lucru… tu vei simţi o greutate în mâinile tale… ca şi cum sunt de metal… greu ca plumbul… relaxat complet… plăcerea relaxări… confortabil… în zona gâtului… muşchilor faciali… ochii tăi… pleoapele tale… pleoapele tale… foarte foarte obosiţi… ca şi cum vor să se închidă… ei vor să se închidă… strâns tot mai strâns… complet… complet relaxat… închide ochii… tot mai relaxat…*

În acest moment subiectul închide ochii, dacă nu i-a închis până acum. Dacă i-a închis anterior vom continua cu relaxarea diferitelor părţi ale corpului pentru a adânci transă hipnotică.

2.1.3 Relaxarea progresivă cu fixarea mâinii

Această metodă este similară relaxării progresive cu fixarea ochilor. Deosebit este faptul că subiectului îi se indica să îşi privească o mână, la alegere şi i se indica să-şi concentreze atenţia la senzaţiile care îi se dezvoltă în mână.

…Alan, aşază-ţi amândouă picioarele pe podea „şi caută-ţi o poziţie confortabilă în fotoliu. (De multe ori clienţii când ai discuţia de contact cu ei, stau picior peste picior. Această poziţie nu este confortabilă pentru transă pentru că se strangulează circulaţia sângelui şi este incomoda relaxării. Propoziţia de aşezare a picioarelor pe podea nu va fi utilizată când clientul este deja în această poziţie) *… acum priveşte la una din mâinile tale… şi eu aşi vrea să te concentrezi la acea mână… să te concentrezi intens… la ce senzaţii îţi apar în mâna aceea… nu îţi ridică ochii de pe mâna… acum aşi vrea să-ţi simţi cu mâna… materialul fotoliului pe care îl atingi cu palma… să îţi priveşti bijuteria… aşa… priveşte şi ceasul de la mână* (bineînţeles că veţi spune asta numai dacă are bijuterii sau ceas pe mână) *…concentrează-te şi ascultă numai… şi numai vocea mea… gândeşte-te numai să te relaxezi… să te simţi calm şi mulţumit… calm şi liniştit… şi orice sunet vei auzi în camera… diminuează-l… nu îi da importanţă… şi orice gând… în afară*

relaxării… lasă-l să treacă… lasă-l să se ducă… să se şteargă… să rămână în fundal… pe planul doi… este neimportant… concentreza-te la mână şi simte orice senzaţie… care apare… şi în curând ochii tăi obosesc… încep poate să lăcrimeze… nu-i închide deliberat… nu face niciun efort să rămână deschişi… lasă-i să se închidă când vor… să se relaxeze… şi tu vei aluneca în această plăcută relaxare… mergi mai departe… privirea poate să devină că în ceaţă… să nu mai vezi… în acel moment lasă-i să se închidă… şi continuă să te relaxezi… şi cum continui… lasă-i când vor să se închidă… să se închidă… aşi vrea ca tu să fi conştient de respiraţia ta… şi cu fiecare respiraţie… lasă umerii să cadă… relaxează-i… eu am să număr… de la unu la trei… dacă nu ai închis ochii până atunci… aşi vrea să îi închizi când auzi numărul 3… ştiu că eşti capabil să-i ţi deschişi… dar lasă-i închişi până îţi voi cere eu să-i deschizi… unu… doi… trei… închide ochii… (nu vei spune închide ochii dacă îi are deja închişi) *… lasa gâtul să se relaxeze… lasa umerii să cadă… să curgă… şi mintea ta… în acest moment poate să alunece… în alte locuri… şi de câte ori mintea ta va începe să alunece în altă parte… tu îţi vei refocusa mintea la comanda vocii mele… şi de fiecare dată când acest lucru se va întâmpla… tu vei fi… mai relaxat… mai adormit… mai relaxat… ca să te ajut să te relaxezi şi mai mult… eu am să-ţi spun câţiva muşchi din corpul tău… şi tu vei relaxa… fiecare grup de muşchi… atunci când îi voi menţiona… concentrează-te asupra fetei tale… asupra muşchilor faciali… şi lasă-i să se relaxeze… relaxează fata ta… acum relaxează muşchii din jurul ochilor tăi… şi precum muşchii feţei… şi ochii tăi acum… aşa… şi gâtul tău… lasă-l să se relaxeze… umeri tăi… aşa bine… lasă umerii tăi să cadă… acum braţele… mâinile… se vor simţii aşa de grele… ca şi cum ar avea greutăţi… care le trag în jos… şi acum va urma pieptul tău… şi cum muşchii din pieptul tău se relaxează… va urma stomacul… şi acum şoldurile… şoldurile tale… picioarele tale… până la tălpi… şi la degetele picioarelor… fiecare nerv… fiecare muşchi… fiecare nerv… fiecare fibră… este mai relaxată acum… aşa cum nu a fost niciodată… şi tu vei continua să te relaxezi… şi mai mult… mai mult… mai adânc… şi eu voi număra până la trei… şi când ajung la trei… vreau Alan să respiri adânc… şi să păstrezi respiraţia …1… 2… 3… inspiră… păstrează respiraţia… aşa… şi acum expira încet… şi cum tu expiri… lasă muşchii să se relaxeze… să curgă… să se relaxe… şi ca să fim siguri că muşchii sunt relaxaţi… vom mai repeta încă o dată operaţia… inspiră…*

expira… şi cu fiecare particulă de aer respirata… toţi muşchii tăi se relaxează şi mai mult… şi mai mult… în jos… în jos… şi ca să mă asigur că eşti complet relaxat… o să repetăm procesul încă o dată… (se repetă începând cu muşchii de la faţă şi mai departe până la picioare)

…şi în acest moment… ai să afli… că este foarte uşor să îţi foloseşti imaginaţia… este foarte uşor să-ţi utilizezi imaginaţia… şi eu aşi vrea să-ţi imaginezi că este o zi foarte plăcută, zi de vară… este o foarte plăcută zi de vară… soarele nu arde prea tare… temperatura este plăcută… şi tu stai culcat într-un hamac… care este fixat între doi copaci… vezi razele de soare care coboară… printre frunzele copacului… şi vezi ramurile copacului… frunzele cum se mişca în briza uşoară… şi eu am să număr de la 10 până la unu… şi hamacul va începe să se mişte… uşor… înainte şi înapoi… să se legene… şi cu fiecare mişcare de legănare a hamacului… tu te vei relaxa şi mai mult… aproape vei adormi… relaxat… plăcut… calm… tot mai relaxat… cu fiecare mişcare… mai relaxat decât ai fost înainte… confortabil aşezat în hamac… şi aşi vrea ca mintea ta inconştienta… să preia controlul unui deget al tău… şi să-l mişte… să-mi semalizeze… cu o mică mişcare a unui deget de la mina… şi prin această mişcare… eu am să înţeleg… că tu eşti confortabil instalat în hamac… (aşteptam să se mişte un deget. Dacă mişcarea degetului nu se produce şi în schimb se produce o altă mişcare a unei alte părţi ale corpului, spunem… Dacă mintea ta inconştienta alege altă parte a corpului să comunice cu mine… este perfect… în regulă… ca să nu fie confuzie pentru mine… aşi vrea să mai repete semnalul… şi eu voi înţelege când voi primi acest semnal că tu eşti comod instalat în hamac…) *… este bine… şi acum hamacul începe să se mişte… înainte… înapoi… înainte… şi înapoi… simţi razele soarelui… strecurându-se printre frunzele copacului… uşor pe faţa ta… este aşa de relaxant… să te mişti încet… înainte… şi înapoi… 10 tot mai relaxat… înainte înapoi… 9… 8… 7… simţi calm… siguranţă… confortabil… 6… 5… 4… şi cu mişcarea hamacului… mergem tot mai în jos… ca şi cum te-ai topi… te-ai scufunda*

…3 …2 …1… tot mai jos… şi aşi vrea să-ţi mai foloseşti încă o dată imaginaţia… imaginează-ţi că eşti într-o clădire… cu 20 de etaje… şi coborî de la etajul 20… şi ai să cobori cu liftul… până la parter… şi cu fiecare etaj care trece… vei continua să te relaxezi şi mai mult… să te scufunzi… şi cu fiecare etaj pe care îl coborî… ai să fii… mai relaxat… decât ai fost la etajul precedent… acum eşti în lift… şi liftul se pune în

mişcare …20 …19… treci etajul 18…17… tot mai jos… mai relaxat… eşti relaxat… ca într-un somn adânc… tot mai adânc… un somn tot mai adânc… relaxat… 16… 15… 14… întreg corpul tău se simte tot mai greu… 13… 12 …11 …10… 9… 8… ca şi cum ai magneţi în podeaua liftului… şi magneţii îţi trag în jos corpul… în jos… în podea… du-te tot mai adânc… 7… 6…5… la sunetul vocii mele… vei coborî tot mai mult… adânc …4 …3…2… şi poate… când tu vei atinge etalul!… ceva neaşteptat se va întâmpla… corpul tău se va simţi ciudat… ca şi cum nu ai mai avea corp… ciudat… parcă nu mai există… şi tu poţi să mergi oriunde şi să faci ce vrei… tu nu mai ai corp… copul tău nu mai există… etajul unu… lasă-l să mergea tot mai adânc… tot mai adânc… adânc adânc adormit…

În acest moment subiectul în mod normal este în transă de nivel mediu.

2.2 Metode intermediare

2.2.1 Inducţia cu minile strânse

În metodele intermediare se mixează metode permisive în care subiectului îi se permite să evolueze conform dorinţei proprii cu metode autoritare în care i se indica clar ce are de făcut, fără să li se ceară aprobarea.

Exemplu:

Philip… priveşte acum la mine… şi în acest moment Philip… eu voi începe să te relaxez… întinde minile drept… în faţa ta… şi palmele tale sunt cam la 30 centimetii una de altă… aşa… bine… acum închide ochii… şi în momentul în care tu vei închide ochii… îţi vei imagina că ai magneţi în palma… magneţi de pol opus… şi tu şti ce se întâmplă când magneţii sunt de pol opus… se atrag… minile tale vor începe să fie tot mai atrase tot mai atrase una de altă… ai magneţi în palme… şi degetele tale se vor întrepătrunde şi vei strânge degetele tale foarte strâns… simte-ţi minile în faţa ta se atrag puternic… tot mai puternic… minile tale se strâng tot mai strâns… tot mai stins… degetele strâns împreună… şi cum eu voi număra de la trei la unu… degete se strâng tot mai puternic… tot mai puternic… şi când ajung la cifra unu… degetele sunt strânse puternic împreună… tot mai strâns tot mai puternic… ca şi cum ar avea magneţi… sunt lipite… trei… doi… unu… strânse… tot mai puternic strânse… şi tu vei încerca să le desfaci… dar nu vei putea… pentru că sunt atrase ca doi magneţi puternici… tu nu poţi să spui nimic… nu poţi să ginedeşti nimic… nu poţi să spui mâinilor să se separe… şi de câte ori

vei încerca să desfaci minile… minile tale vor şi mai puternic lipite între ele… şi minile tale vor fi aşa de strâns lipite… lipite împreună… parcă ar fi din metal… din acelaşi bloc de metal… strâns lipite împreună… ca şi cum sunt sculptate dintr-un singur bloc de metal… dintr-un singur bloc ce metal… şi cu cât vei încerca mai mult să le dezlipesti… cu atât vor fi mai strâns lipite… este în regulă… opreşte-te să încerci să le defaci… şi eu am să ating braţele tale… şi ele se vor desface uşor… foarte uşor… dar numai când eu am să te ating braţele tale… de fapt în momentul când îţi ating braţele… îţi vei relaxa fiecare muşchi din corpul tău… fiecare muşchi va deveni… moale… relaxat… calm… şi mai mult… deci… în momentul în care îţi ating braţele… şi numai în acel moment… braţele tale se vor desface… fiecare muşchi a corpului tău devine şi mai relaxat… şi tu te vei relaxa tot mai mult… tot mai adânc…

Acest tip de inducţie este utilizat în special de către hipnotiştii de scenă, fiind unul din procedeele prin care se selectează subiecţii cu cu grad mare de sugestibilitate. Ea se face la o masă mare de subiecţi dintre care sunt selecţionaţi acei care au răspuns la comenzi. Li se spune celorlalţi că nu sunt hipnotizabili, fenomen incorect, pentru că toate persoanele sunt hipnotizabile, dar fiecare a are nevoie de un anumit timp şi o anumită metodă de inducere a transei.

După ce subiectul a atins un nivel uşor de transă de poate continua cu adâncirea transei. Se poate utiliza ridicarea mâinii, locul favorit de relaxare, coborârea pe scări etc.

2.2.2. Inducţia prin levitarea braţului

Inducţia prin levitarea braţului este una din inducţiile favorite ale hipnotiştilor acestui sfârşit de mileniu. Este plăcută inclusiv da către subiecţi pentru că au o imagine clară că se întâmplă ceva neobişnuit cu ei iar hipnotiştii au feedbackul de control a ceea ce simte subiectul.

Metoda constă în uşoara relaxare a corpului după care îi se cere minţii inconştiente să preia controlul unui braţ care se va simţi tot mai uşor ridicându-se în aer. În momentul în care mâna începe să se ridice se dau indicaţiile de relaxare a corpului cu fiecare centimetru de ridicare al mâinii.

Exemplu:

…şi cum tu respiri liniştit… respiri liniştit Sue… inspiri şi expiri… inspiri şi expiri… şi cum faci asta tu te vei relaxa şi mai mult… şi simţi

nevoia să te scufunzi… tot mai jos… să cobori tot mai jos… în adâncă relaxare… aşi vrea să te concentrezi în senzaţia pe care o vei dezvolta în mâna ta dreaptă… sau care mână o alegi tu… alege… şi tu vei simţii că mâna devine tot mai uşoară… şi mai uşoară… şi vei simţi că la încheietura ta este legat un balon… şi mâna ta se va ridica în aer… tot mai uşoară… tot mai sus… în aer… să se ridice sus… către fata ta… lasa se ridice… tot mai uşoară… leagă mai multe baloane… înalt tot mai înalt… şi aşa cum pluteşte în aer… cu fiecare centimetru înspre fata ta… te vei simţii tot mai relaxat… şi tu încet… încet… vei merge tot mai jos… tot mai jos… cu fiecare centimetru de ridicare… a mâinii tale în aer… ca şi cum ar fi împinsă în sus… tot mai uşoară… uşoară că fulgul… respiră calm… şi relaxează-te complet… şi cum faci asta… mâna ta… se simte tot mai uşoară… în aer… tot mai uşoară… (la un mic tremur, mişcarea, a mâinii se încurajează subiectul) *… este bine… tot mai uşoară… spre fata ta… tot mai uşoară… corpul tău devine tot mai greu… şi tu aluneci în jos… tot mai în jos… şi mâna ta devine tot mai uşoară… aşa… bine… continua… tot mai uşoară… tot mai uşoară… în sus… în aer… tot mai sus… cu fiecare mişcare în sus… tu devii tot mai relaxat… tot mai adânc… mai relaxat…* (când eşti mulţumit de nivelul atins de mână, acesta depinzând de nivelul transei pe care vrei să o realizezi, îl opreşti şi faci reversul procesului, adică să coboare mina, care devine tot mai grea, şi vrea să se relaxeze şi cu fiecare centimetru în jos tot corpul devine tot mai relaxat. În general timpul în care mâna se întoarce înapoi este mai rapid, pentru că mâna este obosită, dar din nou mişcarea este fragmentată. Se observă pe fata subiectului o grimasă de relaxare a feţei şi o mişcare de relaxare a corpului, când mâna ajunge de unde a plecat.)

…aşa… bine… şi acum aşi vrea ca mâna ta să coboare de unde a plecat… încet… înapoi… şi cu fiecare centimetru în jos… tu vei fi tot mai relaxat… şi când mâna ta va ajunge înapoi ceva deosebit de va întâmpla… tu vei fi aşa de relaxat… cum nu ai fost niciodată… aşa de relaxat cum nu ai fost niciodată… şi mâna ta nu va atinge locul de unde a plecat până tu nu vei fi adânc… adânc… relaxat…

În acest moment subiectul este în cel puţin transă medie dacă nu foarte adâncă. Aceasta depinde în primul rând de modul în care este condusă şedinţa de hipnoză, de încrederea subiectului în hipnotist, de cât de obişnuit este subiectul cu transă. În acest stadiu de

transă se poate obţine un anumit nivel de analgezie. Nu se recomandă sub niciun motiv să se încerce nivelul transei înţepând cu un ac, fie steril, subiectul. Asta este o barbarie şi un afront la libertatea individului. Poţi să procedezi cel mai uşor şi normal în felul următor:

…şi aşi vrea Sue să te concentrezi în dosul miniii tale drepte… şi să simţi ce senzaţie vei dezvolta în mâna ta dreaptă… şi cum eşti concentrată şi focusata în mâna ta dreaptă… tu vei simţii că devine rece şi ţeapănă… ca şi cum ai fi introdus mâna într-un vas cu apă rece… şi mâna ta devine rece… în apă sunt cuburi de gheaţă… şi mâna ta este rece… tot mai rece… tot mai amorţită… mai ţeapănă… ca piatra… împietrită… ca şi cum sensibilitatea a dispărut din mâna ta… tot mai rece… insensibilă… ţeapănă… insensibilă… aşa de rece că devine complet insensibilă… ca de lemn… insensibilă… că de lemn… şi tu nu vei mai simţii nimic în mâna ta… niciun fel de durere în mâna ta… mâna ta dreaptă este aşa de rece… insensibilă… rigidă… nu simţi nicio durere… niciun fel de durere în mâna ta ca şi cum mâna ta este de lemn… (după ce îl avertizezi că îi vei testa sensibilitatea la mâini îi ciupeşti dosul palmei stângi – în condiţii normale mâna stângă va reacţiona la durere în momentul ciupirii. Când ciupeşti mâna dreaptă nu vei avea niciun fel de reacţie, niciun fel de răspuns, ceea ce înseamnă că un anumit nivel de analgezie a foast realizat şi cel puţin transă de nivel mediu fost atinsă.

În condiţiile în care analgezia a fost atinsă este posibil să înţepi pielea cu ajutorul unui ac fără a avea cea mai mică reacţie că durerea este percepută. Un anumit nivel destul de adânc a fost obţinut în acel moment. Sub niciun motiv nu veţi încerca să faceţi acest lucru. V-am explicat acest tip de experiment, utilizat un vechime, pentru a înţelege atunci când vedeţi in showurile TV, fachiri din India sau Asia, care într-un anumit nivel de transă pot să se înţepe cu ace fără să sângereze, pot să performeze foarte multe lucruri fără să simtă durerea. Nu încercaţi să experimentaţi pentru a nu produce injurii periculose. Dar în cazurile de urgenţă, când cineva a fost accidentat, începe să sângereze şi nu puteţi să-i acordaţi primul ajiutor, îl puteţi pune în transă şi să-i opriţi reacţia de sângerare şi inhibaţi durerea, până la sosirea ajutorului medical calificat. Acest lucru este bine de învăţat pentru nevoi urgenţe.

Fenomenele pe care le învăţaţi nu sunt pentru a ne amuza pe

socoteala cuiva, aşa cum poate vedem in showurile TV şi care câte o dată ne amuză copios. Asta însă nu face decât să dăuneze hipnozei clinice. Dacă aşi putea folosi o comparaţie este ca şi cum ai un bulgăre de aur în mâna pe care îl arunci într-un furnal ca să produci fonta din el.

Să ştii cum poţi să ajuţi oameni atunci când sunt bolnavi, numai folosind cuvintele este o artă nobilă pentru care trebuie să ai chemare şi respect. A utiliza hipnoză pentru a te amuza pe socoteala cuiva este în primul rând o înjosire a personalităţii şi nu puţine au fost cazurile în care hipnotiştii de scenă au traumatizat persoanele care s-au oferit voluntar ca subiecţi. Oricine poate să facă rău. Mai greu este să faci bine. E o calitate rară.

Înainte de a ridica transă este obligatorie să ridicaţi tot ce nu este o reacţie normală (exceptând cazurile clinice în care urmărim acest lucru).

…şi mâna ta devine tot mai caldă… înţepenirea a trecut… toate senzaţiile normale revin înapoi în mâna ta… braţul tău… şi tu vei fi capabil să simţi aceleaşi reacţii normale din nou… mâna ta dreaptă este din nou normală şi se simte perfect confortabilă.

2.2.3 Fixarea ochiului cu distragerea atenţiei

În general, prin acesta tehnica se obţine închiderea ochilor în primele două trei minute. Principiul este distragerea atenţiei subiectlui de la inducţia care se realizează. I se dă minţii conştiente o sarcină relativ simplă de realizat, lăsând astfel că mintea lui inconştienta să fie mult mai uşor accesibilă. În timp ce el este ocupat cu sarcina trasată se vor da sugestii verbale minţii inconştiente, de greutate şi oboseală a pleoapelor, în acelaşi timp subiectul fiind instruit să încerce să nu asculte la ceea ce spune hipnotistul, el urmând să realizeze sarcina cerută. El va auzi cea ce se spune dar va ignora aceasta.

Una din sarcinile uzuale care se cer este numărarea înapoi, să spunem de la trei sute, încet şi ritmic. El vă precede începerea numărării cu o fixare a ochilor. Nu este important dacă va face o greşeală, nu trebuie să o corecteze, dar el trebuie să continue să numere regulat şi monoton. Dacă punem persoană să numere de la trei sute înapoi, este un efort mai mare de concentrare decât dacă l-am pune să numere de la unu la o sută. În general de la unu la o sută sunt puşi copii să numere.

Dacă doriţi să experimentaţi ce modificări simţiţi dumneavoastră când număraţi de la trei sute înapoi, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, închideţi ochii (dacă vreţi) şi începeţi să număraţi, pentru un minut sau două minute. După câteva minute încep să vă treacă prin minte gânduri. Număraţi-le. Nu sunt aşa de multe, pentru că v-aţi concentrat asupra sarcini date. Dacă doriţi să „fiţi mai ocupat", veţi scădea secvenţial, din cifra 300, cifra 7. Dacă începeţi să efectuaţi acest tip de sarcină, veţi fi cu totul o excepţie, dacă veţi fi capabil să daţi atenţie, la alte lucruri, decât sarcina pe care aţi primit-o.

În timp ce minte conştientă este distrasă, mintea inconştientă, va deveni mult mai accesibilă, şi sugestia dată va acţiona mai repede şi mai efectiv.

Subiectului i se cere să se aşeze într-o poziţie cât mai confortabilă şi îi spunem să înceapă să se relaxeze. Terapistul va ţine un creion la aproximativ la 20 cm în faţa liniei lui de vedere, forţându-l uşor să se uite sus la el. Aceasta este suficient să îi dea o uşoară oboseală a ochilor. Subiectul este instruit să înceapă să numere înapoi. În timp ce este ocupat cu număratul, i se sugerează că ochii, pleoapele devin tot mai grele… sunt aşa de obosiţi, încât vor să clipească. Şi cum ei fac asta ei vor deveni tot mai obosiţi şi îi spui să meargă să adoarmă, atunci când va închide ochii. Sugestia trebuie să fie dată cu voce sigură atunci când se vorbeşte despre obosirea ochilor. Odată cu închiderea lor, subiectul este în transă uşoară. Se poate continua cu adâncirea transei prin ridicarea braţului său dacă dorim puţină variaţie, imaginaţie, vom folosi tehnică cu coborârea braţului. Se sugerează creşterea greutăţii braţului, care devine tot mai greu şi mai greu, că senzaţia de greutate creşte cu fiecare moment care trece, cu fiecare moment în care se spune cuvântul greu în aşa încât mâna se va simţi aşa de grea încât dacă va încerca să o ridice, mina va cădea în poala sa ca şi o greutate. Şi în momentul în care mâna va atinge poala el va cădea într-un somn foarte adânc. Senzaţia de greutate va trebui ridicată la sfârşitul şedinţei, mina va deveni normală.

Exemplu:

…te rog Erick să te aşezi confortabil pe scaun şi să priveşti la acest creion… poţi să-l vezi bine?… nu lăsă privirea de la acest creion… nu lăsă ochii să-l părăsească niciun moment… şi acum am să te rog… să începi să numeri… încet… în mintea ta… de la trei sute înapoi… nu vei

număra cu voce tare… şi continuă să o faci încet şi ritmic… şi o să continui să numeri… până îţi spun eu să te opreşti… şi tu continui să numeri… şi eu am să vorbesc… dar tu să nu dai atenţie la ce spun eu… tu vei continua să te concentrezi la numărarea înapoi… este sarcina ta să numeri în continuare… şi relaxează-te… corpul tău relaxat… moale… lejer… să lenevească… moale… şi inspiră încet… expira şi inspiră… şi în timpul acesta… poţi să simţi… că ochii tăi devin foarte obosiţi… poate începe să lăcrimeze… poate creionul îţi apare puţin înceţoşat… şi pleoapele tale sunt grele şi obosite… şi cât de curând încep să clipească… lasă-i să clipească… cât de mult vor… ei încep să clipească acum… lasă-i să facă ce vor… nu încercă să-i închizi intenţionat… şi nu încercă să-i opreşti să se închidă… lasă-i să se închidă când vor ei… şi în acest moment privirea ta devine tot mai înceată… şi ochii tăi tot mai obosiţi… ca şi cum ei vor să se închidă… lasă-i să se închidă… lasă-i să se închidă la dorinţa lor… (când subiectul aproape a închis ochii, vei continua şi mai autoritar) *… ochii tăi devin tot mai obosiţi… vor să se închidă… tot mai obosiţi… adormi… acum adormi… abandonează-te relaxării… plăcuţei relaxări… acum poţi să opreşti numărarea… tu dormi… adânc dormi…*

Câteodată, la anumiţi subiecţi este dificil să li se închidă ochii, ei clipesc dar nu îi închid. În aceste cazuri se continua cu sugestia câteva minute, după care se aştepta un moment în care ei clipesc, moment în care mâna ta este în faţa ochilor lui şi coborând mâna îi obligi să ţi-o urmărească şi să închidă ochii. Ochii vor rămâne închişi până când se va da o altă indicaţie.

Adâncirea transei se poate face cu relaxarea progresivă.

…acum vei relaxa şi mai mult corpul… începe cu muşchii de la picioare… lasă-i să fie moi… relaxaţi… ca şi cum ar curge… fără niciun fel de tensiune… toţii muşchii de la picioare… moi şi relaxaţi… şi poate o senzaţie uşoară de amorţeală te cuprinde… încet vei simţii că picioarele tale devin grele… grele ca plumbul… ca şi cum ar fi de metal… lasă-le să se relaxeze… lasă-le să fie grele ca plumbul… şi cum faci asta somnul tău devine tot mai adânc… transă ta tot mai adâncă… tot mai adâncă… senzaţia de relaxare se împrăştie în sus… în muşchii pieptului, stomacului… lasa muşchii pieptului să se relaxeze… lasă-i să fie moi… să fie lejeri… moale şi relaxat… acum muşchii pieptului şi muşchii spatelui… lasă-i să meargă… moale… liber… lejer… lasă-i să se realaxeze… şi cum

faci asta… poate simţi o senzaţie de greutate în corpul tău… tot corpul devine greu ca plumbul… ca şi cum te-ar presa în jos… greu ca plumbul… în jos… în scaun… lasă-l să coboare confortabil… tot mai adânc în scaun… şi cum faci asta ai să mergi tot mai adânc în somn… abandonează-te complet acestei plăceri… relaxarea… acestei senzaţii uşor ameţitoare… această senzaţie se împrăştie în zona gâtului… umerilor… lasă-i să se relaxeze… moi şi relaxaţi… permite-le să se relaxeze… muşchii din spatele gâtului tău… lasă-i să fie moi şi liberi… lejeri… ca şi cum ar vrea să lenevească… să se odihnească… poate simţi o senzaţie de greutate în jurul ochilor… pleoapelor… devin grele ca plumbul… şi cum faci asta transă ta devine tot mai adâncă… mai adâncă… tot mai adâncă… şi această senzaţie se împrăştie în tot corpul tău… şi tu intri într-o nouă… plăcută senzaţie… într-o nouă… plăcută senzaţie… adâncă… adâncă… transă… şi aşa cum eşti acum adânc relaxat orice îţi voi spune eu să se întâmple… se va întâmpla… exact aşa cum îţi voi spune eu… şi orice îţi voi spune eu să simţi tu vei simţii… coboară… în adâncă transa… tot mai adânc… mai adânc… mai adâncă… adormit în transă…

În acest moment subiectul ar trebui să fie într-o transă de adâncime medie şi dacă dorim să intre într-o transă şi mai adâncă putem utiliza în continuare un alt adâncitor de transă.

2.3. Metode autoritare

2.3.1 Metoda numărării

Subiectul este rugat să se aşeze confortabil şi să respire adânc. I se va da sugestia de relaxare, începând din cap până la picioare, cu accentuarea faptului că musculatura din jurul ochilor se ve relaxa şi ochii nu se vor putea deschide. Când îi va încerca să-i deschidă senzaţia lui de nu ai putea deschide se va dubla. În acelaşi timp relaxarea lui se adânceşte. li se indica să numere înapoi de la 100 şi cu fiecare număr relaxarea lui se va adânci.

Exemplu de inducţie tipică:

…aşază-te confortabil şi inspiră adânc… şi cum expiri… închide ochii… lasa corpul tău să se relaxeze… de la cap până la vârful degetelor de la picioare… şi cum ochii tăi se închid… tu te vei relaxa şi mai mult… aşa… şi mai mult… şi cum inspiri şi expiri… ochii tăi se închid tot mai strâns… şi mai strâns… toţi muşchii corpului tău se vor relaxa şi mai mult şi mai mult… muşchii ochilor tăi se relaxează… şi mai mult… şi sunt

aşa de relaxaţi că nici măcar nu se deranjezi să-i foloseşti… relaxează-i şi mai mult… mai mult… şi mai mult… şi mai mult… şi nu te deranja să-i deschizi… nici măcar nu doresc să se deschidă… eu acum am să număr de la unu la trei… şi ei se vor deschide… şi am să număr de la trei la unu… şi ei se vor închide din nou… şi tu vei dubla în acelaşi timp sentimentul de relaxare… unu… doi… trei… deschide ochii… trei… doi… unu… ochii sunt închişi şi tot mai adânc relaxaţi… tot mai adânc… relaxat… tot mai relaxat…

(dacă ochii se vor deschide când s-a dat sugestia să se închidă vom spune:

…bine… bine… foarte bine… acum lasă-i să se închidă din nou… şi dublează sentimentul de relaxare… foarte… foarte relaxat… fiecare muşchi din jurul ochiului lasă-i să se relaxeze… relazează şi ochii tăi şi mai mult… aşa de mult că nici nu vor să mai funcţioneze… că nu vor să se deschidă… închide-i şi deschide-i şi dublează sentimentul de relaxare… şi împrăştie relaxarea în tot corpul… începând cu gâtul… umerii… braţele… lasă-i să se relaxeze… aşa bine… fiecare articulaţie… fiecare muşchi până la degetele de la picioare să fie perfect relaxat… adânc… tot mai adânc… şi acum aşi vrea să vezi cu ochii minţii numărul 100… să-l vezi în faţa ta… şi numără înapoi de la 100… şi cu fiecare număr pe care tu îl vei spune, sentimentul tău de relaxare se va dubla… 99 tot mai adânc… mai adânc… 98… adânc tot mai adânc… aşa de adânc încât nici măcar nu te oboseşti să numeri… aşa de adânc încât nu mai te oboseşti să numeri… adânc… adânc… relaxat… tot mai adânc… adormi…

2.3.2 Metoda confuziei

Este o metodă extremă, utilizată în special la clienţii care vor cu tot dinadinsul să fie hipnotizaţi şi se străduie intens pentru aceasta, lucru care determină „blocarea „sistemului şi nu intra în transă. Această metodă se poate utiliza atunci când subiectul nu ştie că este hipnotizat. Ea a fost scrisă special pentru regresia în timp, dar s-a constatat că poate să fie utilizată şi că inducţie în mod normal. Subiectul nu ştie dacă poate coopera sau nu şi în acest fel sistemul lui de apărare devine ineficient, iar el v-a alege din ceea ce se spune, ceea ce pare logic să fie dus la îndeplinire. Este o inducţie verbală, bazată pe:

— Se joacă cu cuvintele, se spun unele fraze care nu au înţeles

iar subiectul cauta să le priceapă înţelesul; până când să-l înţeleagă sau să-l respingă se face o nouă propoziţie care îi atrage atenţia din nou; se pot utiliza cuvinte cu dublu înţeles că de ex: dacă mâna ta stânga este legat la spatele tău, mâna ta dreapta devine stânga.

— Alterarea verbilor; subiectul încearcă să priceapă înţelesul că de exemplu: astăzi este astăzi, dar a fost viitorul lui ieri chiar dacă va fi mâine, a fost. El v-a realiza viitorul şi trecutul în conecţie cu astăzi.

— Se vor utiliza lucruri irelevante; aceste lucruri luate afară din context pot să fie o comunicare sensibilă; puse în context ele devin confuze şi inhiba subiectul, precum vor duce şi la creşterea dorinţei lui de a recepţiona o informaţie pe care să o înţeleagă şi la care să răspundă.

Ciind se utilizează metoda confuziei, hipnotizatorul trebuie să prezinte un interes faţă de subiect, să vorbească foarte serios, cu intenţie să aştepte ca subiectul să înţeleagă ceea ce i se spune. Timpurile vor fi constant schimbate şi de asemenea trebuie să se vorbească continuu, curgător, fără pauze. Subiectului i se da puţin timp ca să răspundă, dar niciodată suficient ca să reacţioneze complet până la următoarea idee. El devine aşa de confuz şi de frustrat că simte nevoia de a lua ceva din comunicarea noastră ca să scape din confuzie. Fraza este lungă şi este un procedeu complex. În momentul în care o stăpâneşti, poţi să induci transă chiar în condiţiile cele mai nefavorabile. Acest tip de transă nu este recomandată începătorului.

Exemplu:

Dacă se utilizează levitarea mânii, se poate spune:

…şi în câteva momente… mintea ta inconştienta… va lua controlul… mâinii tale drepte… şi în curând se va simţii… foarte uşoară… în timp ce mâna ta stângă… se va simţii tare grea… într-adevăr, tare grea… mâna ta dreaptă se simte tot mai uşoară… tot mai uşoară… fiecare ştie să simtă ca şi miina ta stângă… simtă uşoară… tot mai uşoară… în timp ce cealaltă mână se simte tot mai grea… şi în curând vei simţii… că mâna ta stângă vrea să se ridice… fiind tot mai uşoară… în timp ce cealaltă mână… devine tot mai grea… simţi cum stinga presează în jos… devine tot mai grea… tot mai grea… şi acum dreapta începe să se ridice… sus tot mai sus… mâna stângă se ridică acum… tot mai sus… simţi cum presează în jos cealaltă mână… şi aşa cum ochii tăi vor să se închidă… închide-i… ca să te simţi confortabil… şi cum mâna ta

continuă să se ridică… şi cum ochii tăi sunt tot mai închişi… tu poţi să adormi… chiar mai mult… adânc… adânc adormit… adânc… adânc… adormit… etc.

2.3.3 Metoda privirii directe

Este una din metodele clar, pur autoritară. Poate să fie utilizată numai în anumite circumstanţe şi nu se recomandă ca o inducţie de rutină. Ea produce un nivel adânc de transă. Dacă este condusă cu prea multă autoritate, subiectul simte că este dominat de hipnotist, acesta fiind unul din aspectele care trebuie evitate. Se va utiliza când se crede că tipul de personalitate al subiectului va răspunde la o abordare autoritară. Pe de altă parte, dacă subiectul refuza să creadă că a fost hipnotizat (se mai întâmpla din când în când) se poate spune subiectului să participe la o întrecere şi să incerece să reziste cât de mult el poate. Se sugerează subiectului că cu cât va încerca mai mult să ţină ochii deschişi, cu atât mai mult ei se vor închide.

Nu este recomandată începătorilor.

Hipnotistul va sta în faţa subiectului îi ia mâna şi îi cere să se uite în ochii lui. El stă la o distanţă de circa 60 cm de subiect. Această metodă implica riscul ca hipnotistul să se sugestioneze şi el şi să cadă primul în transă. Pentru a evita această, hipnotistul va privi subiectul nu în ochii lui ci la baza nasului, subiectul nesesizând diferenţa. În timpul inducţiei ochii hipnotistului vor devenii obosiţi. Dacă simte că nu mai poate va închide ochii clientului cu plimbarea mânii oprin faţa ochilor lui. Aceasta nu prezintă niciun pericol, clientul nu ştie că nu aceasta este important în inducţie. Îi deschide ochii clientului din nou şi îi cere să-l privească în continuare. Se dau sugestii verbale de relaxare a pleoapelor, a corpului şi de închidere ai ochilor.

Tehnici pentru adâncirea stării hipnotice

În unele cazuri clinice avem nevoie de un nivel adânc de transă. În aceste situaţii vom continua inducţia standard cu adâncitori ai transei, care în principal vor relaxa şi mai mult corpul şi în unele cazuri direct mintea. De asemenea la acest nivel se începe să se stabilească un sistem de comunicare (prin semnale sau direct prin vorbire) cu mintea inconştienta.

Inducţia cu scările

După ce am utilizat una din inducţiile standard, putem continuă:

…şi ne relaxăm… cât de mult putem… şi am să încep să număr…

înapoi… de la 10 la!… *şi când voi spune 10… te vei pregăti… cu fiecare număr în jos… simplu vei coborî… tot mai jos… în momentul în care… eu spun 10… te vei vedea în vârful scărilor… care coboară… şi care au 10 trepte… şi cum îţi voi spune. 9 vei coborî… în jos… şi tu vei coborî tot mai mult… şi tot mai mult… în jos… tot mai jos… când ai să ajungi la treapta numărul unu… vei vedea în faţa ochilor… un pat mare… cu o saltea şi o pernă… moale… din fulgi… în momentul în care spun numărul unu… tu vei coborî în acest pat şi vei pune capul pe pernă… dacă în momentul în care vorbesc… te voi atinge pe umăr… aceasta te va ajuta să te relaxezi şi mai mult… şi mai adânc… în adâncă relaxare… inspiră şi expiră… aşa cum noi vom începe acum… inspiră… expira… 10… complet relaxat… eşti la 10… o scară mai în jos…9… coborî în jos… tot mai calm… tot mai relaxat… tot mai uşor… mai pierdut… mai uşor…8… treaptă opt… tot mai mult… curgând… într-o poziţie şi mai calmă… şi mai liniştită… mai relaxanta… dacă eu te ating cu un deget… aşa cum fac acum… te vei relaxa şi mai mult… vei merge şi mai adânc… 7… mai jos… tot mai jos …6…5… este în regulă… tu te minsti tot mai în jos spre patul de puf …3… te ating pe umăr… şi mai relaxat… şi mai adânc… lasa toţi muşchii gâtului să se relaxeze… în jos… mai relaxat …2… tot mai în jos …1…*

În acest moment subiectul trebuie să fie între uşoară transă şi transa de adâncime medie.

Pentru a ilustra cum se pot schimba conţinutul scriptelor, vom indica o altă scripta pentru adâncirea transei, utilizându-se aceeaşi idee a coborârii pe scări.

…mi-ar face plăcere să îţi imaginezi… că stai într-un balcon… şi în faţa ta este o scară lungă… care coboară… jos… din balcon… şi nu ai nevoie să vezi unde duc scările acelea… dar vezi că ele au balustrade… lungi… puternice… solide… sigure… şi tu vei putea să vezi foarte clar… şi în câteva momente… eu am să număr… eu am să număr de la 10 la unu… şi cu fiecare număr… tu vei coborî o treaptă a balconului… tu poate o să te întrebi ce urmează… ce se va întâmpla… dar cu fiecare pas în jos… tu te vei relaxa şi mai mult… fiecare treaptă… cu 10% mai relaxat… şi când ai să ajungi la treapta unu… te vei întreba… ce va urma… şi eu îţi voi spune să cobori pe treapta unu… şi în acel moment… te vei afla în locul tău favorit de relaxare …10…9…8… tot mai relaxat… şi nu vei călca pe treapta unu… până nu vei fi complet adormit… adânc relaxat… adormit …7 …6 …5… 4 …3 …2 …1

Pauzele între cifre sunt tot mai mari, cu cât ne apropiem de cifră finală. Este bine să avem pe perete un ceas cu secundar şi să lăsăm la primele numere câte aproximativ 5 secunde, la următoarele lăsăm aproximativ 15 secunde.

Este bine să încercaţi cât mai multe metode standard de inducere a transei. Aceasta va da în primul rând încredere în dumneavoastră. După ce aţi căpătat confidenta în cea ce faceţi, puţei deveni creativ în ceea ce spuneţi. A fi creativ înseamnă a urmări reacţia subiectului, a determina ceea ce îl ajută pe el să meargă în transă, să descoperiţi sistemul, strategia în care lucrează creierul lui. De exemplu un ţăran fermier are un sistem de gândire şi judecare a mediului înconjurător, a vieţii în general. Un student la politehnica are propriul lui sistem reprezentaţional despre lume iar un regizor de filme complet altul. Fermierului degeaba îi vei vorbi despre o matrice şi parametrii ei sau despre lumina care cade pe fata obrazului şi care îţi dă o anumită imagine că el nu va înţelege. Lumea cu care operează el, parametrii în care trăieşte sunt fânul, animalele domestice, soba de gătit, plantele care cresc, ploaia. Acestea sunt elementele pe care el le percepe, le înţelege şi la care trebuie să faceţi apel. Fiecare are limbajul lui, sistemul lui reprezentaţional, în care creierul lui operează. Dacă nu eşti conştient de aceasta nu poţi să fi hipnotist.

Exemplu:

Un exemplu personal a fost când am venit cu copii mei în Anglia. Un sistem cu totul nou de viaţă pentru noi, noi reguli, obiceiuri, noi şcoli, noi oameni. Aşa cum apar frecvent diferenţe între părinţi şi copii în speciali la perioada adolescenţei aşa am avut noi o perioadă mai grea. Le ceream să înţeleagă că trebuie să-şi asume responsabilitate, că sunt mari şi nu mai trebuie să se certe, că trebuie să facă curat şi mâncare cot la cot cu mine. Sentimentul meu era că eu vorbeam eu auzeam. Asta îmi crea o stare de nefericire, senzaţia sinceră că copii mei nu vor să înţeleagă ce le spun iar ei continuau cu acele mici lucruri care mă scoteau din sărite, adică să se certe şi să lase casa vraişte. Ce îmi era clar era că eu eram nefericită de răspunsul lor şi ei erau nefericiţi că nu înţelegeau ce vreau de la ei. Şi ţin minte că cele mai dese cuvinte pe care le utilizăm: sunteţi mari, trebuie să fiţi responsabili. Acum mă amuz copios cât de confuză eram dar în acele momente nu pricepeam şi eram supărată. Şi băiatul meu într-o bună zi

exasperat de faptul că mă plângeam că era dezordine în casă, mi-a spus: Mama eu cred că a fi responsabil înseamnă să învăţ bine, să nu folosesc droguri, să nu fumez, să nu fac prosti. Iar tu spui că nu sunt responsabil pentru că nu spăl vasele. A fost şocul vieţii mele când l-am auzit ce spune. Câtă dreptate avea. Cât de strâmb era sistemul meu de responsabilitatea şi cât de diferit era al lor. Mulţumesc lui Dumnezeu că am studiat şi practic hipnoză. Mi-a îmbogăţit viaţă şi am realizat că sistemul de comunicare ne poate face atât de nefericiţi.

Exemplu:

Subiectul R. vine la hipnotist disperată ca soţul ei nu o mai iubeşte. Ea este designer are 36 de ani şi este căsătorită de un an cu un profesor. Conversaţia lor când vine de la serviciu acasă unde găseşte un soţ ursuz, care aştepta să-i încălzească mâncarea şi să-i pui masă are loc cam aşa:

— Bună, sunt ruptă de oboseală.

— Bună, sunt mort de foame, ai întârziat.

Creierul lor operează în acel moment:

„După ce că de abia mă ţin pe picioare, nici măcar nu se învredniceşte să-şi încălzească singur mâncarea, ba mai îmi face şi observaţie".

„Stau singur de atâta timp, mor de foame şi ei nici nu-i pasă şi tot ea este nervoasă".

De aici şi până la divorţ sunt doar câţiva paşi.

În fapt ea are o perioadă infernală la serviciu, cu un director care o chinuie înfiorător şi ar fi vrut ca el să ia atitudine şi să o sprijine moral, să-i spună să-şi schimbe serviciul.

El, profesor, nu realizează prin ce trece ea, ba mai mult are din copilărie, datorită divorţului părinţilor, o adâncă spaima de a fi abandonat. Pentru el faptul că ea îi pune şi îi încălzeşte mâncarea reprezintă că totul este în regulă, ea îl iubeşte şi îi pasă de el. Acelaşi eveniment al pusului mesei înseamnă pentru ea că lui nu-i pasă de ea şi nu o iubeşte. Niciunul nu este rău intenţionat şi pe deasupra se iubesc enorm. Problema este că nu ştiu să comunice între ei, că nimeni nu le-a atras atenţia că acelaşi fapt poate să aibă înţelesuri complet diferite pentru amândoi. De fapt ea aştepta ca el să-i ghicească nevoia, dorinţa de aşi schimba serviciul. Cel mai simplu ar fi fost să-şi exprime clar nevoia de sprijin, să fie asertiva. Dar nimeni nu a învăţat-o pe ea că

trebuie să se exprime, din contră a fost învăţată că a-şi păstra emoţiile pentru ea însuşi şi neexprimarea lor este o dovadă a bunei creşteri. Nici el de asemenea nu a depistat că el nu îşi pune singur masa din cauza unei traume din copilărie. În acest moment intervine rolul specialistului să pună de comun acord sistemul lor de comunicare, şi să caute soluţii optime care să convină la amândoi partenerii. Subiectul R. în decurs de o lună şi-a schimbat serviciul cu unul mai bine plătit şi mai puţin stresant.

Comunicarea este unul din factorii esenţiali. Nu asumaţi niciodată un anumit înţeles şi întotdeauna întrebaţi: Ce ai vrut să spui cu asta?

Exemplu:

Ian a trecut pe lângă fratele lui şi i-a dat o palmă uşoară. El a urlat mama". La întrebarea mamei lui, pusă în felelu următor: „Ce ai vrut să spui de fapt când l-ai lovit?", Ian a stat şocat o secundă şi a răspuns: „Ma plictisesc şi vreau să se joace cu mine".

Când o dată a venit mama şi cu fratele lui cu mai multe sacoşe pline de cumpărături, Ian vine şi da cu piciorul în plase. Deşi prima reacţie a mamei este să-l cârpesca, ea are înţelepciunea să-l întrebe: Ce ai vrut să spui când ai lovit cumpărăturile cu piciorul? Iar el a răspuns: Am nevoie de o pereche de adidaşi. De ce Ian nu a spus direct acest lucru şi s-a manifestat cu lovirea cu piciorul a plaselor este mai greu de explicat. Probabil că nu a fost învăţat să gândească şi să se exprime direct. Reacţia lui a fost instinctuala: el avea nevoie reală de încălţăminte, iar mama lui nu a ghicit această nevoie. Subiectul Ian este învăţat să-şi descopere nevoile şi să le exprime clar.

Dacă doriţi să aveţi o comunicare eficienţa cu subiectul, exceptând atunci când se foloseşte metoda confuziei, el trebuie să înţeleagă ce aştepţi de la el şi să simtă că tu îi vrei binele. Dacă ai un client care nu crede în tine, va trebui să construieşti un raport cu el. Îţi trebuie o foarte mare abilitate să pui în transă pe cineva care este negativ cu privire la persoana ta. Fără acest raport de încredere, respect, transă nu este eficientă.

De asemenea este important că tehnicile de inducţie să fie adaptată tipului de personalitate al clientului. Într-un fel veţi aborda un artist şi altfel un ofiţer de poliţie. În cazul ofiţerului de poliţie veţi folosi tehnici autoritare, pentru că el prin sistemul lui de muncă este

învăţat să asculte de comenzi. Lui nu este eficient să-i spui tu poţi face asta sau asta pentru că la poliţie i se spune să facă un anumit lucru, să asculte de ordin. Şi de aceea foloseşti sistemul lui de comunicare. Cu un pictor nu o să foloseşti o metodă autoritară ci permisiva pentru că el este învăţat că prin munca lui să exprime ceea ce vrea el ceea ce simte el, nu ceea ce vrei tu.

Trebuie de asemenea să fi obişnuit să schimbi metoda instantaneu. Dacă ceva nu este în regulă sau clientul nu răspunde schimba, cauta altceva. Aşi putea spune, că la 50% din cazurile mele, având recordul medical şi hotărând în prealabil ce fel de inducţie să aplic, am schimbat ceea ce planificasem. Aceasta s-a întâmplat nu numai că nu avea clientul reacţia dorită, ci şi din dorinţa de a-l observa cum răspunde la acea inducţie. Schimbarea inducţiei este plăcută şi clientului cu care ai mai multe şedinţe, pentru că este ceva nou pentru el.

Capitolul 3

Scoaterea din transă

Atunci când scoatem subiectul din transă trebuie să ridicăm sugestiile date care nu trebuie să fie păstrate de către subiect. De exemplu greutatea pe care o are în mâini sau corp ori greutatea mai mică a braţelor care au primit indicaţia să fie uşoare ca fulgul, senzaţia de înţepenire etc.

Se utilizează mai multe metode de scoatere din transă, cea mai uzuală fiind prin numărare. Alţii hipnotişti folosesc pocnitul din degete sau alt semnal pe care îl comunici clientului înainte de scoaterea din transă. Dacă ochii subiectului se deschid înainte de scoatere din transă este posibil ca el să fie în stare somnambulistica. Hipnotistul trebuie să îi ceară să-şi închidă ochii şi apoi îl va scoate din transă. De obicei ochii lui se închid înainte de a termina numărarea. Dacă observi că ceva pare în neregulă sau ai un dubiu că a ieşit complet din transă, că este uşor ameţirt, amorţit, repeţi încă o dată procesul de scoatere din transă.

Pentru că înainte de scoaterea din transă subiectul are maximum de receptivitate la sugestii, întotdeauna se dau sugestii de sentimente bune, mulţumire, energie pentru perioada care urmează etc. Subiectul este hipersensibil când îi se spune că sesiunea s-a terminat. Când se dă sugestia de scoatere din transă de asemenea îi vom reaminti sugestiile post – hipnotice pe care trebuie să le ducă la

îndeplinire după ce se scoală.

Aceste sugestii post hipnotice sunt foarte importante şi trebuie să fie expuse cu claritate, fără posibilitate de confuzie, în număr limitat. Se limitează numărul de sugestii post hipnotice (este preferabil să fie doar una) pentru că mintea inconştienta să execute sigur ceea ce îi se spune.

Este posibil ca subiectul să nu se trezeazsca când îi se spune (nu am avut până acum niciun asemenea caz). Este posibil să fie diverse cauze pentru aceasta inclusiv faptul că clientul pur şi simplu a adormit. Sau poate ai uitat să ridici anumite sugestii ca greutate, ameţeală, etc. De cele mai multe ori subiectul se simte aşa de bine ca el vrea să continue să fie în transă. Câteodată vrea să experimenteze şi mai mult transă sau să prelungească şederea cu hipnotistul. Câte o dată este formă de rezistenţă a subiectului pentru că a primit nişte indicaţii pe care nu vrea să le ducă la îndeplinire. În acest caz se pot utiliza diverese metode că: se repetă numărarea cu un ton mai ridicat, se schimbă poziţia corpului hipnotistului. Dacă ai mai mult timp de petrecut este preferabil să îi spui că pot să stea în transă cât de mult vor ei sau să-i spui că poate să stea cât vrea pentru că tu îi încarci nota de plată cu ora. Subiectul întotdeauna se va trezi, fie că îi trebuie minute, fie că îi trebuie ore. SUB NICIUN MOTIV SĂ NU SE BRUŞTE SUBIECTUL, SĂ NU SE ATINGĂ CU MÂNA SUBIECTU aşa cum câte o dată procedăm când vrem să sculăm (pe cineva care nu ne place) din somn.

Una din scriptele cele mai uzate pentru scoaterea din transă este cea prin numărare:

...În câteva secunde... tu mă vei auzi numărând... de la 1 la 10... şi tu încet te vei trezi... cu fiecare număr... la 8 tu vei deschide ochii... la 10 vei fi complet trezit... simţindu-te bine, cu un sentiment de mulţumire... în mintea ta şi corpul tău... vei avea acea senzaţie de fericire... mulţumire... plin de energie... toate părţile tale se vor trezi în stare normală... şi la 10 te vei simţii bine, proaspăt... plin de energie... şi mai optimist... cum nu te-ai simţit de multă vreme... şi tu vei fi mai treaz cu fiecare număr... la 8 ochii tăi se deschid... la 10 vei fi complet treaz... înapoi cu mine... 1... 2... 3... trezeşte-te ...4...5...6... trezeşte-te ...7 ...8... deschide ochii... deschide ochii...9 10... complet trezit... complet trezit... complet trezit

Dacă vrei să instalezi amnezia, imediat după ce a ieşit din transă schimba subiectul cu o întrebare complet nelegata de transă efectuată. Dacă subiectul doreşte să discute de ceea ce a experimentat, puteţi discuta aceasta cu el. Aceasta este foarte bine şi pentru tine ca să îţi verifici întrebările care le ai asupra clientului sau îndoielile tale şi tot o dată să-ţi explice tot ce a făcut în timpul transei şi care nu i-a fost sugerat. Acestea trebuie să fie notate ca să fie adăugate în timpul inducţiei viitoare.

Dacă dorim doar să facem simple experienţe de transă este bine că după inducerea transei să se da câteva indicaţii de stare de bine a subiectului. SE EXCEPTEAZĂ ACEST LUCRU CU SUBIECŢII CARE SUFERĂ DE DEPRESIE. SUB NICIUN MOTIV NU VEŢI EXPERIMENTA CU UN ASTFEL DE SUBIECT. PUTEŢI SĂ ÎL OMORÂŢI, DECI NU VĂ JUCAŢI ÎN ACEST A ZONA. Dacă îi spui unui subiect care are dorinţa de sinucidere că este puternic, se simte bine şi în control, vei risca ca atunci când îţi pararseste camera sa mergea direct să se sinucidă. Se interzice experimentarea cu clienţii care suferă de depresiuni nervoase pentru că nu aveţi abilitatea şi experienţa necesară iar răul pe care îl puteţi face este imens. Astfel de subiecţi trebuie să fie trataţi numai de psihiatrii. Aveţi destui colegi sau prieteni dispuşi să experimenteze. Realizaţi că ceea ce faceţi nu este o joacă, nu este ghicit în cafea sau în cărţi. Prin hipnoză atingeţi ceea ce este mai important poate din fiinţa umană, atingeţi acea părticică de viaţă pe care ne-a dat-o Creatorul fiecăruia.

Un astfel de exemplu de scripta este:

...şi înainte de a te trezi... eu vreau ca tu să ştii... că tu vei fi... puţin mai calm... mintea ta mai calmă... puţin mai calm în mintea ta... ceea ce înseamnă că tu vei fi capabil... să priveşti mai clar... în aşa fel încât... nimic şi nimeni să fie capabil să te îngrijoreze... sau să te supere... şi mintea ta devine tot mai clară... clară că un cristal... şi asta îţi permite să te simţi fizic mai relaxat... nu numai în corpul tău... dar tu te vei simţii mult mai relaxat... despre tine însuţi... despre lumea din jurul tău... şi aşa cum zilele şi săptămânile şi lunile trec... tu vei deveni mai calm şi mai clar în mintea ta şi mai relaxat în corpul tău... şi va fi perfect natural... că tu să înfrunţi mai bine, să cooperezi mai bine cu oricine şi orice situaţie vei fi în viaţa ta de zi cu zi... pentru că tu eşti mai calm şi mult mai confident de asemenea... tu eşti în control asupra ceea ce

gândeşti… cumeţionezi… asupra ceea ce simţi… asupra modului cum lucrezi… cum te comporţi… în fiecare zi tu vei experimenta… un mai mare sentiment de sănătate fizică şi mentală… un sentiment de protecţie, siguranţă… aşa cum nu ai simţit de multă vreme… şi cu toate la un loc… tu vei simţi ca şi cum o greutate… a fost luată… de pe umărul tău… permiţându-ţi să-ţi trăieşti viaţa într-un mod mult mai satisfăcător pentru tine…

După aceste sugestii post hipnotice se scoate din transă.

Aceste sugestii pentru bunăstare şi prosperitate sunt nelimitate şi se vor face în funcţie de nevoile de acoperit ale fiecărui subiect.

Exemple:

…te vei simţi mai alert, mult mai energetic… vei deveni mai calm… mult mai vesel… mult mai relaxat… în fiecare zi tu vei deveni… aşa de interesat în ceea ce faci… în ceea ce se întâmplă în jurul tău… încât mintea ta va deveni complet focusata în ceea ce faci… în fiecare zi nervii tăi vor deveni mai tari… mintea ta mai calmă… mai clară… mult mai liniştit… mult mai clar… grijile fac parte acum din trecut… şi nu te mai deranjează… calm… fără frică… vei fi capabil să te gândeşti mult mai clar… vei fi capabil să dai toată atenţia ta la ceea ce faci… ai acum capacitatea să excluzi tot ce te deranjează… şi să te concentrezi la ceea ce vrei să faci… ca urmare memoria ta se va îmbunătăţii foarte repede… şi poţi acum să vezi lucrurile în adevărata lor perspectiva… fără să măreşti dificultăţile… fără să le laşi pe ele să crească în afară proporţiilor lor normale… în fiecare zi vei deveni emoţional mai calm… în fiecare zi… tu vei fi… şi vei rămâne… mult mai relaxat… atât mental… cât şi fizic… chiar atunci când nu eşti cu mine… şi aşa cum eşti şi vei rămâne… mult mai relaxat… şi mai calm în fiecare zi… tu vei căpăta tot mai mare încredere în tine însuţi… în abilitatea ta de a face lucrurile… nu numai ce ai de făcut… în abilitatea ta de a face noi… lucruri pe care nu ai fi crezut că eşti capabil să le faci… fără să-ţi fie teamă de a greşi… fără nelinişti care nu sunt necesare… fără greutate… şi pentru că toate lucrurile astea se întâmplă aşa cum îţi spun eu ţie… cu fiecare transă pe care o experimentezi… tu te vei simţi mult mai mulţumit… mult mai optimist în orice direcţie… în orice domeniu…

Aceste tipuri de sugestii, pot avea o infinitate de variaţii, în funcţie de problemă care se doreşte să se rezolve.

Capitolul 4

Păreri greşite despre hipnoză

Una dintre cele mai populare păreri greşite despre hipnoză este că subiectul este adormit şi este inconştient. Aceasta derivă în special datorită utilizării termenilor de minte inconştienta sau cuvântului adormit când se pune în transă subiectul. La aceasta au contribuit în foarte mare măsură hipnotiştii de scenă, care îi prezintă ca în transă poţi să faci orice cu subiecţii. Este bine că subiecţii care sunt îngrijoraţi că vor pierde conştiinţă, controlul, să ştie că din contră ei vor fi mai trezi că niciodată. Este bine să se explice cu atenţie ca toate stagiile de hipnoză, inclusiv cele de nivel adânc sunt caracterizate printr-o creşterea a atenţiei la sugestiile hipnotistului. Aceasta concentrare, receptivitate la sugestie, este principalul motiv pentru care se utilizează hipnoză. Într-un fel hipnoză seamănă cu somul, mai bine zis somul corpului, datorită ochilor închişi şi a imobilizării corpului. I se explică subiectului, dacă este nevoie, că ochii închişi îl ajută să-şi mareasaca concentraţia. De exemplu câte odată când asculţi muzică, la un concert sau o melodie pe care îţi place de multe ori închizi ochii ca să o asculţi mai bine, să o simţi mai bine. Asta nu înseamnă că eşti adormit, poate semeni că eşti adormit. De fapt eşti mult mai alert.

Utilizarea cuvântului în transă de adormit este o utilizare confuză. Foarte mulţi hipnotişti utilizează acest cuvânt. Eu îl folosesc extrem de rar şi cei mai mulţi subiecţi nu aşteaptă să cadă adormiţi.

Este bine să se explice subiectului, în cazul hipnozei clinice, de la început, ce înseamnă hipnoză. Este frecvent să auzi expresii de felul: nu am fost hipnotizat pentru că am auzit ce ai spus. Poţi să faci remarcă: Este adevărat, eu am dorit ca tu să auzi tot ce spun. Dacă tu ai auzi 100% din ceea ce am spus, tu vei absorbi 100% sugestia pe care ţi-am spus-o. Şi dacă tu ai auzit aseste sugestii este o şansă foarte mare să le urmezi. Aceste afirmaţii trebuie făcute cu claritate subiectului, pentru a avea o mai mare cooperare a lui.

O altă părere greşită este faptul că nu mai ai voinţă. Multe din programele TV au perpetuat această idee. Capacitatea de a fi hipnotizat este o experienţă subiectivă. Mulţi clienţi spun eu am crezut că sub hipnoză pot să fac ceva împotriva voinţei mele. Subiectul nu este dominat de puterea hipnotistiului, ei sunt complet capabili să ia orice decizie în orice moment.

Unii clienţi cred că sub hipnoză pot să i se slăbeaca codul moral,

sau să îşi schime personalitate. Putem să comparăm foarte bine această cu ceea ce face televiziunea, radioul. Ele sunt capabile să schimbe atitudinile şi comportamentul nostru. Este posibil însă că un hipnotist fără scrupule să provoace amnezia şi dacă găseşte o motivaţie valabilă, poate să fac un subiect, care este deja predispus să facă un act criminal, să comită un act antisocial.

Este extrem de contoversat aspectul faptelor antisociale care se pot produce sub hipnoză, lucrul pe care îl vom detaila în capitolul 11, unde prezentăm câteva cazuri din folclorul hipnozi.

Din experimentele făcute la nivel de laborator se contrazice faptul că sub hipnoză şi numai sub influenţa hipnozei, un client care este înclinat să comită fapte antisociale, le-ar comite. Experienţele făcut sunt confuze. Unul dintre cei mai mari hipnotişti, Erickson, crede că posibilitatea de a comite activităţi antisociale sub hipnoză nu există. El de asemenea spune că sunt oameni care neagă posibilitatea utilizării hipnozei în scopuri clinice, dar în acelaşi timp ei accentuează posibilitatea de a comite fapte antisociale printr-o simplă sugestie hipnotică.

Au fost exemple de soldaţi care într-un experiment, într-un câmp de luptă au performat acte antisociale, ca urmare a unei sugestii post hipnotice. Dar trebuie să fie foarte clar că aceşti subiecţi au fost foarte motivaţi să acţioneze în această manieră, pentru că a fost o cerere caracteristică a situaţiei. Ei au ştiut ce încerca experimentatorul să dovedească. Hipnotistul fiind un ofiţer superior ştiau că le va asigura protecţia pentru ceea ce se întâmplă în timpul experimentului

Un alt experiment a fost făcut la colegiu de către un profesor de psihologie. El şi-a pus în transă studenţi şi le-a cerut să apaşe pe trăgaciul pistolului şi să îl împuşte pe el. Studenţii de cele mai multe ori au apăsat, cu gândul de a-l împuşca pe profesor. Oricum acest experiment nu are validitate ştiinţifică pentru că subiecţii ştiau că s-au luat toate măsurile de preacutie. Până acum nimeni nu a făcut experimentul, că profesorul să-şi pună o vestă antiglonţ, să-i dea subiectului un pistol încărcat şi să-i ceară să-l împuşte.

În aceste experienţe de asemenea trebuie ţinut cont de mai mulţi factori, că motivaţia subiectului, dorinţa de a juca un anumit rol, exibiţionismul subiectului. Este drept că s-au întâmplat cazuri în care o persoană a efectuat acte criminale sub influenţa unui hipnotist. Dar

crimele au fost posibile, pentru că subiectul de-a lungul unui interval de timp, a dezvoltat un strâns ataşament emoţional către hipnotist.

Capitolul 5

Efectele transei hipnotice

Mintea inconştienta devine mult mai accesibilă la sugestie în transă şi în acest fel putem înţelege multe din fenomenele hipnotice, putem să le dăm o explicaţie. Din nefericire nu ştim exact cum se petrece acest fenomen.

Putea să grupăm câteva din efectele mai cunoscute ale transei hipnotice în două: efecte asupra corpului fizic şi efecte asupra corpului mental. Efectele speciale paranormale, vor fi discutate separat.

1. Efectele transei asupra corpului fizic

Analizăm modificările făcute de transă la nivelul muşchilor voluntari, muşchilor involuntari, organe, glande precum şi modificări ale organelor de simţ a. Modificări în muşchii voluntari

Sugestiile date în timpul transei au o foarte mare influenţă asupra muşchilor voluntari. În timpul hipnozei aceştia pot să fie inhibaţi sau excitaţi.

Relaxarea

Sugestiile de relaxare din timpul transei hipnotice par să inducă o lenevire a corpului cu o pronunţată dorinţa de a nu mişca minile sau picioarele. Subiectul poate să fie incapabil să le mişte, fie că ar vrea sau nu. El pare de semenea să fie incapabil să se convingă dacă vrea sau nu să o facă. El de fapt nu pierde niciun moment această capacitate, chiar dacă hipnotistul îi sugerează că nu poate să se mişte, dar în transa se diminuează tonusul muscular într-un punct în afara controlului voluntar.

Paralizia grupului de muşchi

Acest efect se poate manifesta la un grup mic de muşchi că de exemplu la pleoape, dar poate fi extins la mâini, picioare, întreg corpul. Actuala distribuţie a paraliziei nu corespunde exact la acţiunea nervilor motori ci la ideea personală a subiectului de cum ar trebui să se comporte o persoană paralizată, la noţiunea lui mentală despre acest fenomen.

Dacă subiectului i se spune că a pierdut în întregime puterea în muşchii picioarelor şi corp, îi este aproape imposibil să se ridice din scaun. Aceasta apare pentru simplul fapt că sugestia a prins, a intrat în

mintea subiectului cu ferma convingere că nu se poate mişca. Aceste tipuri de paralizie nu pot să fie distinse de paraliziile provocate de isterie care pot să apară spontan în absenţa hipnozei.

Câteodată subiectul este incapabil să mişte un membru paralizat pentru că nu mai poate să contracteze voluntar muşchii săi. În unele cazuri fiecărei încercări de a mişca voluntar i se opune activ şi este făcut ineficient de către contracţia muşchilor antagonici.

Subiectul poate să fie deprivat temporar de vorbire sau i se va spune că el poate să-şi pronunţe doar numele, în rest va fi complet fără glas. I se poate spune să fie incapabil să scrie, dar să poată să împartă un pachet de cărţi de joc sau să cânte la pian. Acţiunile interzise vor fi permise doar atunci când li se va permite.

Aceste reacţii vor varia foarte mult de la subiect la subiect. În unele persoane va fi mai uşor să influenţezi un anumit tip de muşchi. Un unele cazuri poţi de exemplu să interzici unei persoane să îşi deschidă ochii dar va fi imposibil să-i afectezi vorbire. Alte persoane pot să reacţioneze la a rămâne muţi dar nu poţi să o faci să-şi piardă puterea de a scrie.

Catalepsia

Catalepsia apare când o parte a corpului rămâne în aceeaşi poziţie în care a plasat-o hipnotistul. Aceste posturi pot să fie deseori menţinute pentru lunigi perioade de timp, mult mai lungi decât s-ar putea menţine în stare conştientă, fără ca să fie urmate de oboseală sau durerea pe care în mod normal ar fi de aşteptat la un asemenea efort muscular.

Esenţial pentru producerea catalepsiei este că subiectul să fie de acord cu ceea ce urmează să se întâmple. Câteodată hipnotistul ridică braţul subiectului în aer şi îl lăsă iar braţul rămâne în aceeaşi poziţie deşi hipnotistul nu a spus niciun cuvânt. Deşi nu a primit nicio comandă subiectul crede că mâna lui trebuie să rămână acolo. Câte o dată mâna subiectului ridicată în aer fără vreo comandă spusă va cădea înapoi. Dar dacă hipnotistul repetă ridicarea în aer şi îi dă comanda să ţină mâna în acea poziţie, fără drept de apel mina va rămâne în aer. Dacă repeţi ridicarea braţului fără o comandă verbală de mai multe ori mina va sfârşi prin a rămâne în aer. Erickson crede că catalepsia se produce când subiectul profund crede că el nu mai răspunde la stimuli ordinari.

Catalepsia rigidă se poate produce într-un braţ sau în tot corpul. De exemplu braţul poate să fie făcut rigid în aşa fel încât nimeni nu îl poate îndoi. Rigiditatea poate să fie accentuată prin focusarea atenţiei subiectului aspră mâinii. Rigiditatea cataleptică poate să fie terminată imediat printr-o simplă sugestie.

Unul din trucurile favorite ale hipnotiştilor de scena este producerea rigidităţii cataleptice a corpului. După care subiectul este aşezat cu capul pe un spătar de scaun iar cu călcâiele pe alt spătar, făcând astfel un pod uman. Nu numai că corpul nu va cădea sau îndoi, dar el poate să suporte greutatriea unui alt corp de 90 kg. Ca să se mărească efectul este ales ca subiect o tânără subţire. Efectul este spectacular pentru scenă, dar sub niciun motiv nu trebuie să fie experimentat. Se produc tensiuni enorme în muşchi, articulaţii, ligamente, toate acestea putând foarte uşor să producă accidente, pentru că sugestia de rigiditatea cataleptică nu este însoţită de schimbări fizice ale ţesuturilor. Ca urmare oasele se pot rupe şi articulaţiile se pot luxa la fel de uşor ca şi în stare normală.

Creşterea performanţelor musculare

Aceasta se datorează inabilităţii subiectului de a simţit oboseala pentru o mai lungă perioadă de timp. În transă el poate să realizeze sarcini pe care în mod normal în stare conştientă nu le poate realiza.

În viaţa de zi cu zi noi lucrăm cu mult sub nivelul posibilităţilor noastre şi avem capacităţi pe care le utilizăm în situaţii extreme de stress.

În circumstanţe normale puţini dintre noi suntem capabili să urcăm pe o frânghie să ajungem în acoperişul casei de exemplu. Dar dacă casa este în flăcări şi aceasta este singura posibilitate de a ieşi din casă, vom fi capabili să o facem.

Rezervele care le avem pot să fie mobilizate sub hipnoză şi utilizate atunci când avem nevoie. Acest fenomen este foarte valabil de exemplu în sport când vrem să îmbunătăţim performanţă. Este larg recunoscut actual că cei mai mulţi performeuri fie din domeniul sportului fie din al spectacolului utilizează hipnoză pentru a mări potenţialul existent. Este dificil de spus cât de departe poate să se ajungă, care este potenţialul real, ce sigur ştim este că este mult mai mare faţă de cel pe care îl utilizăm în mod normal

Mişcările automate

Acţiunea musculară nu numai poate să fie inhibata sub hipnoză dar ea poate să fie excitată în aşa măsură încât devine automată, se performează la nivel autonom. De exemplu dacă unui subiect i se spune să ridice mâna în aer el o ridică fără să facă un efort conştient, voluntar.

Mişcările voluntare sunt uşor de distins de acele involuntare pentru că ele sunt continue şi fără zdruncinături. Când subiectul este pasiv şi mişcarea este involuntară ea este fragmentată, cu uşoare smucituri şi încetinită. Câte o dată aceasta este puternic exagerată şi mişcarea este însoţită de puternice contracţii ale muşchilor şi tremurături. Aceasta indica de obicei existenţa a două forţe antagonice: sugestia hipnotistului şi voinţa subiectului.

Adâncirea transei se poate face în acest domeniu prin rotire mâinilor. După o inducţie prealabilă, se iau uşor braţele persoanei şi se execută cu ele o mişcare de rotaţie în faţa corpului, indicându-se subiectului să o continue. El va continua mişcarea după care se indica la cuvântul stop spus de hipnotist, să reverse mişcarea. Aceasta se repetă de câteva ori. În acest caz subiectul este în transă medie sau adâncă.

Modificări ale muşchilor involuntari, organelor, glandelor

Multe din funcţiile corpului sunt în afara controlului voluntar. Ele se crede că sunt controlate de către mintea inconştienta. Astfel sistemul circulator, respirator, alimentar şi excretor precum şi glandele endocrine sunt controlate de către ea.

Efectul pe care îl are hipnoză atunci când transcende controlul voluntar este important în înţelegerea metodelor utilizate în tratament. Activitatea organelor, a glandelor este deseori influenţată de emoţii. De exemplu pot să ducă la creşterea adrenalinei şi deci inima vă bate mai repede.

Sugestiile date în transă vor avea acelaşi efect dacă este evocata o anumită stare emoţională. În acest fel este mai uşor de înţeles controlul prin sugestie a minţii şi a corpului.

Înainte de a analiza reacţia muşchilor involuntari este bine să cunoaştem că avem două tipuri de reacţii musculare sub hipnoză:

— Hipnoză pasivă

Ocazional subiectul devine aşa de pasiv încât cele mai puternice indicaţii date de către hipnotist nu pot să depăşească starea de

relaxare generală care a avut loc. În aceste cazuri braţele vor cădea deşi se dă sugestii contrare. Va fi dificil să răspundă la întrebări. În general la începutul inducţiei, ea va fi pasivă. Foarte des, în momentul în care ochii s-au închis, capul se lăsă într-o parte, în spate sau în faţă, ca semn că muşchii gâtului au devenit aşa de relaxaţi.

— Perturbarea oculomotoare

Deşi în majoritarte stărilor de transă ochii s-au închis şi stau închişi până la terminare, aceasta nu este o regulă (excepţie starea somnambulică). Chiar dacă subiectul sta cu ochii deschişi el va simţi greutatea în pleoape şi va avea dorinţa să-i închidă. Închiderea ochilor este câte o dată gentilă, câte o dată spasmodica. Câte o dată nu este întotdeauna completă, dar aceasta nu se interferează cu procesul hipnotic. După ce ochii s-au închis pleoapele pot să tremure sau globul ocular să se mişte rapid sau să se dea peste cap această este în general un simptom de transă adâncă.

Inima

Bătăile inimii pot să fie accelerate sau întârziate prin sugestie în timpul hipnozei. Aceste condiţii pot să fie sugestionate verbal, după ce au fost stimulate cu ajutorul emoţiilor.

Vasele de sânge

Lloyd Tuckey a demosnstrat că arterele mici şi capilarele erau aproape invariabil contractate în timpul transei, în aşa fel încât rănile profunde tind să producă mai puţin sânge sau aproape de loc hemoragii. Aceasta este confirmată de mulţi dentişti care au determinat o foarte clară descreştere în sângerare, ca urmare a extracţiilor dinţilor în stare hipnotică. Torel a indicat că o creştere a nivelului de sânge local poate să fie indus şi prin sugestie. Nu este surprinzător cât de uşor acest sistem vaso-motor poate să fie dirijat de procesele mentale. Noi ştim atunci când suntem în încurcătură, ruşinaţi, fata se va innrosi în timp ce frică va cauza paloarea feţei. În tratamentul anumitor condiţii dermatologice hiperemia pielii poate să fie produsă prin sugestii verbale.

Una din indicaţiile neliniştii este transpiraţia excesivă a palmelor. Aceasta se datorează dilatării capilarelor, urmate de scăderea temperaturii.

Transă hipnotică duce la descreşterea neliniştii, normal constricţia capilarelor, uscarea palmelor şi ridicarea temperaturii

locale. Aceasta paté să fie urmărită clinic, medical.

Presiunea sângelui poate de asemenea să fie influentasta. Sugestia de relaxare de calmare, vor duce la scăderea presiunii sângelui şi rata pulsului în timp ce dacă se dau sugestii de excitaţie, de agitaţie se va obţine o creştere a tensiunii sângelui şi pulsului. Este normal că aceste stări emoţionale extreme joacă un rol aşa de important în hipertensiunea arterială şi aceasta conferă hipnozei să fie de mare valoare în tratamentul condiţiilor particulare.

Sistemul respirator

Când ochii sunt închişi, în timpul transei rata respiratorie se diminuează, în timp ce subiectul experimentează un sentiment de calmare, de odihnă. Cum transă continuă, respiraţia devine tot mai înceată şi superficială, dar se adânceşte la începutul transei şi la sfârşitul ei.

Sugestiile pot de asemenea să producă variaţii considerabile ale respiraţiei şi volumului de aer inspirat şi respirat. Se poate creşte capacitatea pulmonară cu 50% într-un subiect hipnotic care stând relaxat în transă i s-a sugerat că tocmai a realiza o muncă grea. Aceste aspecte au un rol important în tratarea astmei şi a bronhospasmului. Aceasta este important pentru faptul că îţi dă capacitatea să-ţi controlezi factorii emoţionali care preced atacul de astmă.

Sistemul alimentar

S-a demonstrat că dacă unui subiect hipnotizat i se sugerează că mănâncă o mâncare imaginară, din carne de vită şi proteine, această sugestie a produs o creştere a secreţiei gastrice. De asemenea când alimentaţia imaginară era constituită din grăsimi se producea contracţia bilei acompaniata de creşterea fluxului lipazelor şi a bilei.

Aceste efecte nu sunt aşa de surprinzătoare, din moment ce ştim că simplă amintire a unei mâncări ne poate produce salivarea. S-a raportat că se poate produce creşterea şi descreşterea acidităţii gastrice prin simpla sugerarea a plăceri sau dezgustului.

Peristaltismul poate de asemenea să fie influenţat puternic de sugestie şi de aceea acţiunea intestinelor deseori poate să fie reglată prin intermediul hipnozei. Dacă unui subiect în transă adâncă i se spune ca intestinul sau va acţiona ca într-un anumit timp sugestia dată are şanse mari să fie dusă la îndeplinire.

În cazul în care în care hipnoză este însoţită de amnezie sugestia

hipnotică rareori va eşua. De aceea poţi să-i dai unui subiect în transă apă şi să-i spui că este un puternic laxativ sau vomitiv. O reacţie adecvată va urma.

Secreţiile

Secreţiile salivei şi ale transpiraţiei au fost raportate că pot să fie produse în transă hipnotică. Ochii unui subiect pot să înceapă să lăcrimeze dacă i se spune că miroase o ceapă. De asemenea secreţia lacrimilor poate să fie indusă prin sugerarea unei emoţii puternice.

Creşterea cantităţii laptelui produs de mama poate să fie facilitat prin hipnoză, această creştere putând să fie considerabilă. Cercetările făcute referitor la creşterea urinei nu sunt concludente, pentru că experimentul nu a fost derulat riguros ştiinţific.

Schimbări ale metabolismului

Dacă se sugerează unui subiect în transă adâncă că nu a mâncat de mai multe zile nimic, se produce o scădere a zahărului în sânge. Dacă i se sugerează că el se bucura de o delicioasă masa cu produse de patiserie, creme, zahăr o ridicare a zahărului în sânge va apărea, chiar dacă el în realitate nu a mâncat nimic. Nivelul zahărului în sânge este crescut de către adrenalină şi de aceea dacă o emoţie adâncă, o spaimă, supărare are loc, mai multă adrenalina este lăsată în sistemul circulator şi zahărul în sânge mobilizează corpul pentru acţiune şi asigură suficientă aprovizionare cu energie pentru mişcările musculare care se anticipează să fie realizate. Din moment ce emoţiile pot să fie uşor produse de sugestia hipnotică, producerea adrenalinei, efectul asupra nivelului zahărului în sânge devine uşor de înţeles.

Modificări anatomice şi biochimice

Este ştiinţific determinat posibilitatea modificărilor fizice, organice sub influenţa transei făcute de procesul mental. Trebuie însă să fiţi atenţi la faptul că subiectul hipnotic ştie că anumite lucruri sunt aşteptate de la el şi câte odată el face plăcerea hipnotistului. Modificările trebuie să fie stabilite sau mai exact certificate de măsurători adecvate.

Menstruaţia poate să fie fie produsă sau oprită cu sugestia hipnotică. Nu este un lucru neobişnuit pentru că ştim cât de des se poate întâmpla aceasta în viaţa de zi cu zi. De multe ori menstruaţia devine neregulată la femei care trec prin perioade de nelinişte, spaima, teamă.

Sângerarea nasului şi a pielii, ca rezultat al sugestiei este de înţeles. Dacă putem să oprim sângerarea este normal să o şi putem produce. Aceste fenomene nu sunt rare, se cunosc o serie de cazuri în care anumite persoane sângerează în locurile care corespund rănilor lui Christos.

Răni sau urme ale rănilor au fost raportate de mulţi hipnotişti. Într-un experiment tipic se presează uşor un creion pe piele, sugerându-se subiectului că este incandescent şi pielea lui este arsă. Şi rană fizică apare pe locul unde a fost atinsă de către creion. Acest fenomen a fost pe larg descris în multe studii ale lui Chertok. Este fără dubiu că efecte somatice pot să fie produse de către procesele psihice. Urme de dungi pot să fie de asemenea produse sub transă hipnotică. Nu trebuie să uităm că anumite persoane, pot să-şi autoinduca aceleaşi modificări, fără a utiliza hipnoză, în condiţia unui excitant mental. Aceste persoane cad într-un fel de transă în care îşi autoinduc aceste fenomene.

Moll spune că din moment ce nu putem nega că schimbările anatomice să pot produce în transă în acelaşi timp evidenta acestor schimbări trebuie să fie mai presus de orice fel de dubiu pentru a fi acceptată. Aceste modificaria, atunci când apar sunt tratate ca un răspuns autonom la un stimul emoţional.

Modificarea alergiei pielii

Este cunoscut de mulţi ani ca simptomul astmei sau alergia la polen pot să fie ridicate sub hipnoză. În plus, în afară de ridicarea simptomului pacientului reacţia pielii la injectarea polenului a dispărut. Reacţia Prausnitz-Kustner a fost realizată când pacienţii nealergici au fost injectaţi şi au căpătat reacţii alergice la alergeni, în timp ce pacienţi alergici deveneau insenzitivi.

Modificări ale organelor de simţ

În stare hipnotică cele cinci simţuri văz, auz, miros, gust, pipăit pot să fie influenţate în transă, obţinându-se fie creşterea fie diminuarea lor.

Vederea

Puterea vederii poate să fie crescută mult departe de ceea ce poate să facă subiectul cu un alor voluntar în stare normală, conştientă.

Într-un experiment tipic o persoană cu vederea scurtă, fără

ochelari, nu poate să citească o pagină scrisă de la o distanţă mai mare de 30 cm, care reprezintă performanta sa maximă. Cu ochelari poate să citească aceeaşi mărime de tipăritura până la distanţă de un metru. În adâncă transa i se spune că vederea lui va deveni mult mai puternică decât normal, mai ageră şi el va fi capabil să citească la o distanţă mai mare. Când hipnotistul va da un semnal, de exemplu să lovească în masă, vederea lui se va întoarce la normal. I se spună să deschidă ochii în transă şi va fi capabil să citească pagina la mai mult de doi metrii. Aşa cum continuă să citească, dacă hipnotistul loveşte masa aşa cum s-a sugerat, el se va opri la jumătatea propoziţiei şi va fi incapabil să citească până când i se aduce pagina la distanţă de 30 cm, care reprezintă performanţa lui normală.

Puterea viziunii similar poate să fie descrescuta sau chiar anihilată. Dacă i se sugerează parţială sau totală orbire, encefalogramele relatează faptul că de câte ori i s-a sugerat subiectului că nu poate să vadă, undele creierului care apar erau identice cu acelea care apar în cazul unei orbiri totale ale persoanei sau în cazul în care o persoană are ochii închişi. Erickson a reuşit de asemenea să inducă orbirea culorilor (vederea în alb-negru), sub influenţa hipnozei.

Auzul

Acesta poate să fie făcut mult mai acut. Într-o transă adâncă, un subiect poate să audă sunetul ceasului din camera alăturată, care este clar de neauzit în stare conştientă şi pe care nimeni nu este în stare să-l audă. Experimentul a fost complex şi ceasul a fost oprit şi pornit şi i s-a cerut să spună când se opreşte şi porneşte. Subiectul a răspuns fără greş. Aceste cazuri au fost descrise de Manson, care susţine că în stare de transă ceielalţi senzori sunt minimalizaţi, deci nu mai răspund la senzorii externi, aşa încât este capabil să aducă toată concentrarea sa în realizarea sarcinii care îi se cere, cu alte cuvinte el poate să audă bine pentru că nu este altceva care să îi distragă atenţia.

Surzirea parţială sau totală poate să fie indusă de transă hipnotică. Dacă un pistol este descărcat pe neaşteptata în spatele subiectului, nu numai că nu va da niciun semn că a auzit dar nu va indica modificarea tensiunii arteriale. El în unele cazuri este incapabil să audă vocea hipnotistului în această situaţie şi de aceea se vor lua ca măsură de precauţie să îi spui la un semnal conventi (de exemplu la atingerea pe umăr) auzul îi va reveni. Iar el se va trezi complet cu

auzul compit restabilit sau îi spuneţi de la început că nu va auzi nimic cu excepţia vocii hipnotistului. Realizaţi întotdeauna consecinţele pe care le implicaţi în timpul experienţelor.

Aceste fenomene sunt foarte bune pentru tratarea a o serie de probleme, că de exemplu tratarea tinitusului. Reducerea stresului sub acţiunea hipnozei sau a autohipnozei, discuţiile asupra factorilor care generează stresul şi sugestia diminuării şi dispariţiei acestor sunete în ureche se vor dovedi de un beneficiu considerabil. Este necesar să se verifice că nu există condiţii patologice în ureche înainte de a utiliza acest tratament.

Atât orbirea cât şi surzirea induse de sugestie sunt fenomene pur mentale. O simplă comandă va fi suficientă ca să restaureze funcţiile atât ale vederii cât şi ale auzului.

Organele corespunzătoare sensului îşi îndeplinesc funcţiile în condiţii uzuale, dar atât impresiile cât şi stimulii nu izbutesc să atingă, să ajungă la conştient.

Mirosul

Simţul mirosului poate să fie mult crescut sub sugestia hipnotică. Este cunoscut că multe animale îşi recunosc stăpânul datorită mirosului. S-au făcut experienţe care au demonstrat că o ascuţire foarte mare a mirosului poate să fie atins sub influenţa sugestiei. Sunt cunoscute experienţele în care mănuşi sau batiste au fost restituite la adevăratul proprietar, în transă, numai mirosindu-le.

Braid a condus cu succes astfel de experimente. El însă când a făcut aceleaşi experimente cu subiecţi care aveau pasajele nazale blocate toate încercările eşuau.

Invers sensul mirosului poate să fie diminuat sau chiar abolit complet, astfel încât vaporii iritanţi pot să fie inhalaţi fără cel mai mic disconfort.

Gustul

Gustul poate de asemenea să fie diminuat sau accentuat în hipnoză. Unul din trucurile favorite ale hipnotiştilor de scena este ca să i se dea unui nefericit voluntar o ceapă şi să o mănânce spunuindu-i că este o delicioasă dulce portocala. Subiectul va răspunde corespunzător spre amuzamentul audienţei.

În terapia prin aversiune o ţigară sau o băutură alcoolica pot să fie sugerate că au un gust dezgustător şi să se obţină o reacţie adversă

la utilizarea lor.

Pipăirea

Bramwell şi Moll susţinut că sensul tactil poate să fie intensificat sub hipnoză. Alterarea simţului tactil este desoeori utilizat ca test al adâncimii transei şi durerea poate să fie diminuată sau să dispară. Senzaţia de paralizie poate să fie de asemenea transferată de la mâini la o altă parte a corpului de exemplu la gingii când se face o lucrare dentară. Durerile cronice pot să fie transferate în altă parte a corpului, unde pot să fie mai uşor de suportat.

2. Efectele transei asupra corpului mental

O serie de iluzii pot să fie produse în transă adâncă. Acestea pot fi şocante pentru cineva care le vede pentru prima dată. În viaţa de fiecare zi noi suntem aşa de dependenţi de organele noastre de simţ încât apare incredibil că câteva fraze sau cuvinte spuse unui subiect în transă pot să reuşească să plaseze subiectul în complet alt mediu. Pentru că aceste fenomene să se producă este nevoie de o transă de nivel mediu sau adâncă.

Somnambulism

Somnambulismul este unul din fenomenle hipnotice des controversate. Descoperirea stării de somnambulism i se atribuie marchizului de Puysegur. Această stare este considerată ca una dintre cele mai adânci stări hipnotice.

Unul din testele pe care poţi să te bizui ca să verifici că subiectul este în transă hipnotică este deschiderea ochilor subiectului fără să se trezească din transă. El este capabil să vorbească să audă, să meargă, deşi el rămâne foarte adânc hipnotizat. El duce la îndeplinire sugestiile făcute de hipnotist. În mod ocazional, dar nu foarte des, subiectul în stare somnambulică poate să apară ameţit. Aceasta poate să fie uşor de corectat prin sugestionarea că el este alert, ca şi cum ar fi în starea lui normală.

Câte o dată este dificil să spui când un somnambul este în transă hipnotică. Unul din criterii prin care poţi verifica nivelul de adâncime al transei, este extensia cu care el răspunde la sugestie. Alte teste pentru determinarea adâncimii transei sunt când clientul poate să producă halucinaţii, să îndeplinească sarcini bizare sau post hipnotice, să stabilească anestezii majore la durere şi să-şi producă completă amnezie la evenimentele din timpul transei.

Din nefericire se pare că doar 5% din persoane sunt capabile să atingă starea somnambulică. În general la copii este mai uşor de indus starea somnambulică decât la adulţi. Oamenii care în mod natural sunt cunoscuţi că umblă în somn sau pot să scrie în mod automatic sunt potenţiali somnambuli. Cu o pregătire atentă aceste persoane pot să înveţe să atingă această stare de transă foarte adâncă.

Erickson este recunoscut că a fost capabil să introducă starea somnambulică la clienţi rezistenţi, dificili după câteva ore de inducere a transei (şapte ore), dar foarte puţini hipnotişti posedă această răbdare sau au priceperea necesară.

Este bine de reţinut că anumite persoane care vorbesc în somn, sau chiar mai mult se ridică în somn şi încep să umble prin casă sunt mai uşor de indus la nivel de transă somnambulica.

Printre cei cunoscuţi de mine cinci persoane prezinte stare somnambulică în mod normal, neindus. O bună prietenă de a mea, cu care am făcut mai multe excursii în străinătate, realiză că se ridică noaptea în somn şi umblă în casă fără să o facă conştient (se trezea în picioare în altă cameră, la patul copilului etc). Ea era îngrozită de faptul că copilul s-ar putea trezi din somn şi ar putea să o vadă în acea stare. Ştia că acest simptom apare când este în stare de tensiune foarte mare. Ea lua ca măsură de precauţie să se închidă noaptea în cameră şi bineînţeles, în măsura în care putea să se odihnească sau să reducă stările care îi generau stresul. Într-una din nopţi, într-o vacanţă, când am dormit în aceeaşi cameră cu ea, s-a ridicat în timpul somnului în pat şi a început să vorbească. Cu o claritate neobişnuită, tăioasă, rece, că de metal şi o voce care nu era vocea ei normală. Sentimentul pe care l-am avut nu era tocmai plăcut (mai exact era de groază, panică totală). Ştiam că are acest obicei şi totuşi cu greu mi-am învins sentimentul de groază şi am vorbit cu ea cu o voce caldă şi calmă, rugând-o să se culce din nou. Părea că nu aude ce îi spun şi până nu a terminat ce a avut de spus (câteva minute) nu s-a culcat înapoi. Vorbea continuu, cu ochii deschişi, fără să-şi mişte corpul. Dintrdata ca şi cum ai rupe o imagine s-a oprit şi s-a culcat.

Fratele meu mai mare sub influenţa tensiunii generate de examene, adormit, spunea cu voce tare lecţiile învăţate. Fratele meu mai mic se scula în timpul somnului şi descria scene de război cu voce tare. La fel şi băiatul meu s-a sculat noaptea în somn şi a început să

povestească acţiunea unei scene de război. La fel şi fetiţa mea, de data aceasta fără să se ridice din pat a început să descrie scene de război. Ţin bine minte cum a ţipat comanda: La atac!!! Să vă spun drept it taie respiraţia. Probabil în timpul somnului retrăiau scene din filmele de la televizor. Acest tip de subiecţi pot atinge transă hipnotică mai uşor pentru că pentru ei este un fenomen natural la care ajung în mod normal (este declanşat la un nivel autonom).

Părerea mea personală este că această stare poate să fie atinsă de orice subiect şi nu numai de 5% din populaţie. Dar desigur că pentru unii este un exerciţiu mai lung de realizat. Accentuez din nou că pentru cele mai multe din cazurile de terapie nu este nevoie de acest nivel de transă. Cele mai multe modificări poţi să le faci la un nivel foarte uşor al transei, câte o dată subiectul nici nu realizează că el a fost hipnotizat, că este în transă. Unul din clienţii mei în discuţiile putate îmi spunea ce mult s-a schimbat în psihologia şi comportamentul lui, de când face terapie cu mine, după care a spus: „… şti tu, în ce faci aicea, în discuţiile pe care noi le avem… „deci el de fapt nici nu făcea deosebirea între momentul în care este în transă sau în stare conştientă. El în timpul terapiei, pentru că era regresat în timp, a fost pus foarte mult să vorbească. La trezire nu i-am instalat amnezia iar la sfârşitul sesiunii el nu făcea o deosebire clară între starea de transă şi starea conştientă. Concluzia lui era că tot tratamentul este făcut ca şi cum noi am vorbi în mod normal. De asemenea este bine să ştii că poţi să modifici esenţial comportamentul unei persoane prin simpla discuţie cu el. NLP Neuro-lingvistic-programming este nouă ştiinţă care se ocupă de aceasta.

Iluzie şi halucinaţii

Înainte de a discuta despre aceste două noţiuni este bine să clarificăm ce înţelegem noi prin aceste cuvinte.

Iluzia este o falsă interpretare asupra unui obiect existent.

Halucinaţia este percepţia unui obiect sau a unei persoane când în realitate acestea nu există.

De exemplu dacă iei o pernă şi spui că aceasta este o pisică aceasta este o iluzie. Dacă o pisică este percepută că este în cameră când de fapt ea nu este acolo, aceasta este o halucinaţie.

Iluzia şi halucinaţia poate să fie produsă în conecţie cu oricare din cele cinci organe de simţ şi ele pot să fie pozitive sau negative:

pozitive când există ceva într-un loc şi negative când nu există. Dacă un subiect vede ceva într-un loc unde nu este nimic este o halucinaţie pozitivă iar dacă nu vede ceva care este prezent s-a produs o halucinaţie negativă.

Oricum ar trebui să notăm că dacă el nu vede ceva care este acolo el mai întâi trebuie să-l perceapă că este acolo, înainte de al aboli. Deşi aceasta este o percepţie inconştienta despre care subiectul nu are ştiinţă.

Ca să se înţeleagă mai uşor aceste noţiuni care par alambicate, o să exemplific cu experimentul lui Moll, care tinde să dovedească că subiectul recunoaşte obiectul unei halucinaţii negative cu toate că acolo nu este percepţie conştientă despre aceasta. El a luat un pachet de chibrituri şi a marcat un chibrit cu un punct de cerneală. El a sugestionat unui subiect că acest chibrit nu există. El a luat alte 29 de chibrituri şi le-a pus pe toate treizeci pe masă în aşa fel încât subiectul, putea să vadă spotul de cerneală pe chibritul marcat. Când el a întrebat câte chibrituri sunt pe masă subiectul a numărat 29. În timp ce subiectul era cu spatele el a întors chibritul în aşa fel încât punctul de cerneală nu mai era vizibil. Subiectului i s-a spus să numere încă o dată chibriturile şi el a spus că vede 30 de chibrituri. Aceasta arată clar că chibritul marcat rămânea invizibil atâta timp cât subiectul îl putea distinge într-un fel de celelalte chibrituri. Se pare că în halucinaţiile negative subiectul reţine o consciozitate diminuată a adevăratei situaţii. Undeva el reţine care este adevărata situaţie. Este general considerat că halucinaţiile negative sunt unul dintre cele mai adânci fenomene ale transei hipnotice şi de aceea dificil de obţinut.

Halucinaţiile pozitive vizuale sunt mai uşor de indus când subiectul este cu ochii închişi. El atuncea poate să vadă obiecte sau persoane cu ochii săi închişi ca şi atunci când visează. Câte o dată subiectului i se pare că ochii săi sunt deschişi în timp ce el nu realizează că de fapt ochii săi sunt închişi.

După unii hipnotişti este mai uşor să induci halucinaţii la nivelul gustului şi pipăitului, că aceşti senzori ar fi mai uşor de influenţat decât celelalte sensuri. Eu am găsit la clienţii mei că este mult mai uşor de produs halucinaţia vizuală decât a gustului şi pipăitului.

Toate organele de sens pot să fie păcălite în acest fel. De exemplu o pocnitură cu pumnul în masă poate să fie interpretat ca o

pocnitură de pistol. Subiectului poate să-i fie indus să audă muzica în absenţa oricărei sunet. Pentru aceasta nici măcar nu trebuie să ajungi în transă adâncă când lucrezi cu un muzician, pentru că el este obişnuit cu acest fenomen în stare normală, naturală pentru că urechea lui ca organ de simţ este obişnuit că aceeaşi fenomen.

Acest fenomen este des utilizat atunci când vrei să măreşti performanţă, creativitatea unui subiect, punându-l de fapt în legătură directă cu propriul lui eu pentru a produce opere de artă.

În acelaşi fel un pahar cu apă, poate să fie băut ca şi cel mai tare whisky şi consumarea acestui pahar cu apa va fi urmat cu efectele reale ale băuturii adică de a fi beat.

Dacă îi spui unui subiect în transă ca un cartof este un măr, subiectul îl va mânca chiar cu aparentă plăcere şi dacă îi pui să miroasă un pahar cu amoniac spunându-i că este un parfum el îl va mirosi cu plăcere. Dacă îi dai o minge de plastic unui subiect şi îi spui că este ceapă subiectul îl va mirosi şi ochii lui se umplu cu lacrimi. În acelaşi fel dacă pui subiectul în transă şi îi spui că are în faţa mâncarea lui favorită, toate acestea se vor transpune pe faţa lui, ca şi cum real el se afla în faţa platoului cu mâncarea favorită.

Este necesar să fie studiat subiectul în tot decursul transei şi modul în care răspunde la sugestii şi dacă acestea corespund cu ceea ce aşteaptă hipnotistul de la el.

În hipnoză de scenă producerea halucinaţiilor are un loc special, spectacular, darmenţionam încă şi încă o dată că nu există ceva care violează mai mult demnitatea subiectului atunci când îl pui să performeze spre amuzamentul spectatorilor în acest fel. Pierderea hipnozei în utilizarea medicală datorită hipnotiştilor de scena este incomensurabil de mare. Chiar atunci când se face un experiment ştiinţific se cere aprobarea prealabilă a subiectului şi întotdeauna, inconştientul, eul profund va fi tratat cu consideraţie şi respect. O serie de halucinaţii, câteodată extrem de puternice, se pot produce în transă medie dar cele mai bizare şi complexe fenomene se produc când transă este foarte adâncă înspre somnambulism. Subiectul este capabil să deschidă ochii fără să se trezească din transă. În dorinţa de a testa fenomenul în acest caz, vom spune:

…şi în câteva momente eu am să număr până la cinci… şi tu vei deschide ochii… dar nu te vei trezii din această transă… vei fi capabil să

vezi foarte clar… dar tu vei rămâne adânc relaxat (adormit) în transă… la început este posibil… ca să vezi lucrurile puţin ciudat… sau puţin în ceaţă… dar în câteva momente… totul va deveni foarte clar… dar tu vei rămâne în această transă adâncă… tu vei fi capabil să vezi… toate lucrurile pe care eu ţi le arăt…

Subiectul va răspunde la stimuli indicaţi cu aceeaşi încărcătură emoţională că atunci când a experimentat aceeaşi stimuli în stare conştientă (de exemplu subiectul va tremura cu teroare când îi se va spune că se va confrunta cu un tigru).

Halucinaţiile pot să fie produse ca efect al indicaţiilor post hipnotice. Unui subiect îi se spune în stare de transă, că mâine la ora 12 fix, îi va fi sete, tare sete, şi el se va duce, va lua paharul albastru şi va bea apă. Aceasta se va întâmpla exact aşa cum îi s-a cerut la exact ora 12, a doua zi.

Haluncinaţiile negative sunt posibile în foarte adâncă transa atunci când indicaţiile au fost date cu claritate, concise. În aceste condiţii el va fi incapabil să vadă persoane sau obiecte existente, atunci când îi se cere.

Exemplu:

Dacă subiectului i se pune ca de acum înainte el va fi capabil să îl vadă numai pe hipnotist, nu va fi capabil s-o vadă pe Helena, cu toate că ea este încă aici. El va fi capabil să vorbească cu Helena, să-i răspundă întrebărilor, şi va fi chiar capabil s-o simtă. Dar el nu va fi capabil să o vadă.

— Dacă subiectului îi se spune că Helena va dispare complet, că nu va fi capabil să o simtă, să o veda, să o audă pe Helena, el se va uita la scaunul pe care stă Helena şi va întreba unde a plecat Helena. Dacă Helena va vorbi cu el, el va fi incapabil să o audă. Dacă i se spune să examineze scaunul încă ocupat de Helena, el va simţi ceva ciudat, dar va fi incapabil să interpreteze corect şi probabil va spune că Helena şi-a lăsat haină pe scaun. Când un stilou este ţinut în faţa subiectului el îl va vedea, dar dacă stiloul este ţinut de către Helena se pot întâmpla două lucruri: dacă el consideră că stiloul este proprietatea Hélènei, şi deci în consecinţă o parte din ea, el nu va vedea stiloul. Dacă în mintea lui va interpreta că stiloul aparţine altcuiva, el va vedea stiloul că plutind în aer. În acest experiment simţul văzului, auzului şi pipăitului sunt afectate simultan.

Acest fenomen este utilizat pentru a observa nivelul de adâncime al transei.

Halucinaţiile nu au numai un rol academic, ele au un puternic rol terapeutic. De exemplu, dacă în stare hipnotică îi se spune să privească în oglindă (cristal etc) şi să spună ce vede acolo, el poate să vadă şi să descrie scene care apar ca produs al minţii sale inconştiente, de exemplu dacă are un conflict intern, sau perturbări va descrie acestea ca văzute în oglindă, lucru important în analiza hipnotică.

Una dintre cele mai moderene utilizări ale halucinaţiilor este progresia în timp, când subiectului îi se spune că a îndeplinit o anumită sarcină, la care în acest moment în timp el nu-i cunoaşte soluţia. În timpul în care s-a făcut progresia în viitor, el va afla soluţia la problema ridicată.

De exemplu, Alice vrea să-şi schimbe serviciul, într-un alt oraş, cu un salariu mai mare, dar nu ştie cum să o facă, având o serie de elemente contradictorii de luat în considerare. Se halucinează în transă adâncă, că este peste doi ani (atenţie, se vorbeşte numai la timpul prezent!), a rezolvat problema, este în noul oraş, într-o nouă casă pe care o descrie cu lux de amănunte, că are un nou serviciu, unde primeşte o retributi X etc., după care se instalează amnezia. Peste doi ani ea va avea exact ce şi-a propus.

Trebuie să daţi o atenţie mare la stabilirea sarcinii de realizat, pentru că dacă în stare de transă adâncă am să-i spun lui Alicei că în doi ani devine Regina Angliei, în doi ani ea are foarte mari şanse să fie Regina Angliei într-un spital de psihiatrie.

Halucinaţiile vor fi ridicate înainte ca subiectul să fie scos din transă.

Metode pentru inducerea halucinaţiilor

Cu toate că subiectul este în stare de transă adâncă, nu este uşor să induci subiectul să halucineze persoane sau obiecte. Wolberg a indicat câteva tehnici pentru a obţine aceste rezultat. Hipnotistul îi spune subiectului că urmează să ridice o sticlă mică şi îi arătă cum să o facă. El va fi curios ce este în sticlă şi va observa o floare pe etichetă. El va realiza că aceasta sticlă conţine parfum şi el va avea imaginea florii. Şi cum face asta el va simţi mirosul parfumului. Hipnotistul pune o sticlă sub nasul subiectului şi îi scoate capacul, ca să imite cât mai posibil fenomenul natural de deschidere a sticlei. Şi îi se spune că

foarte curând el va simţi mirosul şi va ridica mâna.

Hipnotistul învaţă subiectul cum să deschidă ochii fără să se trezeazsca, dându-i următoarea sugestie:

...şi acum aşi vrea să-ţi imaginezi... că eu ţin o sticlă cu apă în faţa ochilor tăi... tu vei observa că nu are culoare... dar când o priveşti... gradual lichidul va deveni tot mai roz... şi mai roz... până se va transforma în culoarea roşie... şi când tu începi să vezi culoarea schimbându-se... mâna ta stângă sau dreapta... după cum vrei tu... se va ridica... (după primirea răspunsului la semnal, adică una din mâini se ridică, se continuă) *... cu toate că tu eşti foarte adânc adormit tu vei fi capabil să deschizi ochii fără să te trezeşti... dar nu te vei trezi din acest somn adânc... şi tu poate te vei simţi puţin ciudat... dar gradual ochii tăi vor vedea tot mai clar... deşi tu vei rămâne adânc, adânc adormit... tu vei sta adormit cu ochii tăi deschişi... până îţi voi spune din nou... tu vei fi capabil să te ridici... sau să mergi... că o persoană care merge în somn... şi tu vei vedea absolut tot ce eu îţi voi arăta... când îţi vei deschide ochii i... tu vei vedea că ţin în mână o sticlă cu un lichid clar în faţa ochilor tăi... şi tu cum o priveşti vei vedea culoarea lichidului... încet că devine roz... tot mai roz... până devinde roşie puternică... aşa cum ai văzut când ochii tăi erau închişi... şi când vei vedea culoarea lichidului că se schimbă... ridică te rog braţul... acuma deschide ochii... încet... foarte încet... şi să nu te îngrijorezi că privirea ta la început va fi uşor aburită... dar aşa cum vei privi la sticlă... o să vezi tot mai clar... tot mai clar... culorile schimbându-se... până ajung la roşu...* (se ţine o sticlă cu apă în faţa ochilor lui şi el va ridica mâna când culoarea lichidului se schimbă) ...

I se dă apoi indicaţia că vede pe masă o lumânare aprinsă şi el trebuie să meargă să o sufle. I se repetă indicaţia până o va aduce la îndeplinire.

Cei mai mulţi subiecţi pot halucina bine cu ochii închişi, dar au dificultăţi până când deschid ochii.

3. Fenomene psihologice în timpul transei

Fenomenele psihologice din timpul transei pot să fie discutate din punct de vedere al memoriei, al activităţii mentale şi emoţiilor.

Memoria

Funcţiile mentale depind de memorie care trebuie analizată din trei puncte de vedere, care interesează în mod deosebit hipnoză:

puterea de asimilare a ideilor, puterea de a le reţine şi puterea de a le rechema (de a le cunoaşte şi localiză în trecut)

Să luăm de exemplu câteva evenimente pe care ni le amintim din trecut, că cererea unui profesor foarte sever. Memoria în acest caz acţionează în patru direcţii: ce s-a spus în momentul când s-a produs evenimentul, ce s-a spus la acel timp şi a fost asimilat de către subiect, ce s-a spus şi a fost reţinut în memeorie despre acel eveniment. Memoria a fost rechemata şi reproduce ce s-a spus. Sunt şi alţi factori de care depinde puterea de rechemare. Cu cât evenimentele sunt mai puternice, dramatice, cu cât experienţa este mai repetată, cu atât se va reţine mai uşor. Cu cât este la o distanţă mai mare în timp cu atât ea este mai dificil să fie reamintita.

Memoria poate să fie întărită atunci când se fac asocieri cu ceva pe care deja cunoaştem sau mi-l reamintim uşor.

Faceţi următorul experiment. Citiţi o singură dată şirul de cuvinte de mai jos, după care închideţi cartea şi notaţi toate cuvintele pe care vi le reamintiţi.

pisica – creion – pasăre – verde – albastru – carte – foarfecă – pahar – cal – bec – sticlă – scrumieră – dinte – computer – maşina – schelet – bila – salată – prăjitură – pat

Notaţi numărul de cuvinte reamintite.

Experimentaţi din nou, citind de data asta cuvintele de mai jos dar făcând o analogie distractivă între ele, imaginându-le clar vizual, că de exemplu:

…pisica mea de la bunica este aşa de concentrată să scrie cu un creion că ar putea să treacă o pasăre pe lângă ea şi nu i-ar păsa, pentru că stă pe iarba verde şi scrie într-o carte albastră…

Repetaţi experimentul:

pian – şoarece – oala – fin – smântână – aragaz – cuier – discheta – dulap – dicţionar – masa – salam – iepure – negru – sclav – plapuma – ziar – pungă – stilou – stomac

Notaţi cuvintele reamintite şi observaţi marea diferenţă între a vă reaminti ceva care nu va spune mare lucru şi ceva pe care vi-l puteţi aminti secvenţial, cu legături între ele. Este modul de operare al minţii conştiente.

În timpul transelor de nivel mediu şi uşor subiecrtul îşi va reaminti ce s-a spus în timpul hipnozei. În stare adâncă însă se

întâmplă lucruri diferite. Câteodată în transă adâncă se instalează amnezia (amnezia se poate instalea şi în stare de transă uşoară), câteodată îşi reamintesc ce s-a întâmplat în cursul transei. Dacă subiectul va face asociaţii de idei cu cea ce s-a spus, chiar dacă îi s-a instalat amnezia poate să îşi reamintească ce s-a întâmplat. Moll a dat următorul exemplu: unui subiect îi se sugerează că este la un concert şi aude diferite piese de muzică din Martha. El merge la bar şi vorbeşte cu persoane imaginare. Subiectul în stare conştientă are amnezie. Hipnotistului îl întreabă dacă cunoaşte opera Martha. Un singur cuvânt, Martha, a fost suficient ca subiectului să îi revine complet memoria la ce a făcut în timpul transei.

Bernheim merge aşa de departe să afirme că memoria poate să fie recuperată în toate cazurile, în special când se lucrează subsecvenţial.

După părerea mea şi a altor hipnotişti, toate memeoriile noastre, inclusiv naşterea noastră, inclusiv cum a fost în pântecul mamei, inclusiv memoriile din alte vieţi sunt păstrate (nu ştim cu precizie unde) şi pot să fie rechemate, în anumite condiţii. Este binecunoscut că deseori memorii complet uitate şi deseori inaccesibile minţii conştiente pot să fie rechemate în timpul transei hipnotice. Acest remarcabil fenomen a fost numit hipermnezia şi este opusul amneziei.

Hartland susţine că nu toate memoriile sunt reţinute în minte (posibil în altă parte?) şi că nu toate mai sunt accesibile (în special fenomenele comune nu mai pot să fie rechemate). Pe de altă parte evenimentele semnificative, încărcate cu emoţie, plăcute, pot să fie rechemate la dorinţă, cu asocieri de idei.

După experienţele mele, în ceea proveste memoria, subiecţii sunt capabili să îşi readucă aminte chiar elemente nesemnificative. Nu poţi să ajungi la aceste memorii întotdeauna imediat (vezi regresia în timp), nu este un fenomen în care stai că în faţa televizorului şi ai pus o casetă video, sau poate că este similar cu aşa ceva, doar că trebuie să găseşti butonul care deschide televizorul şi butonul care porneşte caseta video. Câte o dată lucrurile care par aparent uşoare sau comune, nu sunt întotdeauna aşa. Îmi aduc aminte cu umor (acum) când la hotel în Berlin, prin 1984 nu am putut să deschid televizorul din prima zi. Televizorul avea un singur buton, l-am rotit, am încercat să-l trag

afară, să fac cu el tot ce ştiam că se poate face cu un buton al unui aparat din România. Doar un singur lucru nu mi-a trecut prin cap, să-l apăs. A doua zi, dorind să văd acele nemaipomenite programe TV (pe acea vreme nu aveam decât două ore de program TV), am zis: ori el ori eu şi fără să vreau am apăsat butonul şi televizorul s-a deschis. Poate părea un exemplu nu prea concludent, dar pentru mine este: dacă toate butoanele în România se învârteau şi eu o viaţă am învârtit butoanele, am avut acel moment de blocaj, pentru că creierul meu era obişnuit doar să învârtă butoanele, nu să le apese. Exact în acelaşi fel funcţionează şi hipnoză când scuturi mâna unei persoane de exemplu. Încercaţi să scuturaţi mâna cuiva şi opriţi mişcarea la mijlocul ei, nu o continuaţi până la capăt, aşa cum fiecare este obişnuit. În acel moment se produce blocarea creierului şi persona va rămâne ca paralizată. În acel moment dacă îi duci mina prin faţa ochilor şi îi spui să adoarmă, el va adormi şi va rămâne în acea poziţie.

Creierul este obişnuit să lucreze secvenţial. Dac rupem succesiunea cu care el este obişnuit, va urma un moment de confuzie, în care nu are următoarea alternativă. Totodată el are capacitatea de a învăţa. O dată problema ridicată el va căuta noi alternative (dacă o să mai am un buton de televoizor de deschis care nu lucrează aşa cum eu sunt obişnuită, imediat voi începe să utilizez cele mai inimaginabile metode de deschidere, fără să am acel moment de blocare pe care l-am avut iniţial, pentru că creierul meu a învăţat o lecţie în urma primului experiment, la Berlin. Tot aşa, dacă voi da vă mâna din nou cu cineva care mi-o va opri la jumătate şi eu cunosc experimentul, creierul meu va spune: nenica încearcă altceva că pe asta am fumat-o.

Activitatea mentală

Ca şi în starea conştientă activitatea mentală în hipnoză depinde de atenţia subiectului. În adâncă transa atenţia subiectului este direcţionată de către hipnotist aşa încât celeleate obiecte sau persoane care sunt în jur par să existe mai puţin, în ceea ce-l priveşte pe el, pe subiect.

Raportul

Raportul cel mai bine se defineşte ca o stare de afinitate care există între subiect şi hipnotist. Acest raport trebuie să fie prezent la fiecare şedinţă de hipnoză. Dacă acest raport nu este prezent, nu se poate produce transă sau subiectul nu răspunde la sugestie. Acesta,

împreună cu tonul în care se vorbeşte, credinţa şi siguranţă în ceea ce faci este una din condiţiile cheie atunci când practici hipnoză.

În anii de început ai hipnozei se credea că un subiect răspunde numai la sugestia hipnotistului care a indus transă şi va ignora ceea ce spun alte persoane (atunci bineînţeles când nu primeşte o sugestie contară, adică să asculte numai de vocea hipnotistului). Acest raport însă poate să fie transferat cu uşurinţă unei alte persoane, hipnotistul pierzând contactul cu subiectul. S-a crezut greşit, de asemenea, că subiectul poate să fie trezit numai de către hipnotistul cu care a avut raport.

Acest raport este necesar la orice nivel de transă, inclusiv cel uşor. Este greşit să se creadă că acest raport se construieşte ca raport al sugestiei. Pot să intru în transă numai dacă vreau şi dacă am încredere în hipnotist.

Într-un fel raportul este un fel de simpatie mentală între hipnotist şi subiect care se dezvoltă gradual prin repetiţia stărilor de transă şi va duce la încredere aproape totală a subiectului în hipnotist. Câte o dată aceasta se poate transforma într-un ataşament emoţional şi o pozitiva transferare dintre subiect şi hipnotist. Aceste condiţii sunt esenţiale înainte de a se induce transă.

Inducţia are şanse să succeadă, numai când hipnotistul a convins subiectul ca el este implicat în mod pozitiv şi că orice îi va spune este un lucru pe care se poate baza, un lucru adevărat. Numai în acest fel neliniştea, stresul (dacă este existent) cu privire la transă, poate să fie redus la minimum. Acest raport care se constriuieşte la început, în şedinţă preliminară, în care se discută problemele pe care le are şi le doreşte rezolvate de către hipnotist, va fi adâncit în timpul şedinţelor de hipnoză şi în momentul în care subiectul observă transformarea pe care a dorit-o el însuşi.

Şcolă hipno-anlitica a demonstrat că în cadrul acestui raport se implică ceva mult, mai fundamental şi mai profund, ei consideră raportul dintre subiect şi hipnotist că relaţia părinte-copil. Acest fenomen apare regulat în analiza hipnotică iar clientul adopta de foarte multe ori atitudinea copilului către partintii săi, cu toate părţile lor exagerate, adică încredere nelimitată, afecţiunea, acceptarea autorităţii. În acest respect relaţia subiect-hipnotist poate să se asemene cu relaţia între un bun doctor şi un pacient, diferenţa fiind că

aceasta este mult mai puternică în cadrul hipnozei.

Sensul şi capacitatea de a judeca în timp

Este demonstrat evident că în stare hipnotică majoritatea subiecţilor pot să judece mai corect trecerea timpului, decât în stare conştientă. Este adevărat că subiectului hipnotizat dacă îi se cere să performeze o sarcină după un anumit timp el o va realiza cu o foarte mare acurateţe. El va reacţiona de asemenea la o sugestie post hipnotică la un interval mai mare de timp.

Nu întotdeauna însă, când se cere o modificare în comportament sau se dă o sarcină precisă să fie realizată într-un timp, nu întotdeauna se respectă acest timp. Sugeştile nu sunt duse la timp totdeauna punctual.

Nu se ştie încă cum poate estima subconştientul timpul. Unii oameni în stare conştientă pot să judece cu acurateţe remarcabilă timpul în timp ce alţii pot să o facă aceasta numai în timpul somnului. Ei sunt capabil să se trezeazsca şi să determine ora fără să utilizeze un ceas deşteptător. Pentru mine este foarte uşor să îmi planific să mă scol la ora cinci şi jumatet dimineaţa şi exact la ora aceea mă voi scula. Port să mă culc după amiază la ora trei pentru 10 minute şi exact peste 10 minute mă voi scula. Dacă însă îmi cer să apreciez cât timp a trecut de la un anumit moment aprecierea mea va fi foarte vagă. Numeni nu ştie cum acest fenomen al capacităţii de a judeca timpul în transă funcţionează ce se ştie este că funcţionează.

Schimbarea personalităţilor

Una de schimbările profunde care se pot realiza în stare de transă adâncă este schimbarea personalităţii. Dacă subiectul este făcut să creadă că este o altă persoană el va reacţiona şi se va comporte ca persoană în cauză. Moll a punctat nu numai că memoriile personale ale subiectului tind să dispară, dar el va conecta pe cele rămase cu ale persoanelor indicate sau va crea noi memorii care sunt adecvate noii personalităţi. Când unui subiect îi s-a spus că el este Frederic cel Mare, el nu numai că prompt a început să meargă cocârjat dar el nu ştia nimic despre trenuri sau existenţa lor. În timpul hipnozei dacă diverse personalităţi sunt sugerate, fiecare schimbare este în mod normal acompaniata cu pierderea memoriei celui care a fost precedent. Acelaşi subiect care a fost hipnotizat apoi ca Napoleon nu avea habar de ce memorii avea Frederic cel Mare.

Schimbările de personalitate în stare de transă au fost deseori comparate cu performanţa actorilor. Totuşi foarte puţin actori se identifica el însuşi cu caracterul pe care îl joacă, aşa cum face un subiect hipnotic.

Pentru că personalitatea se poate schimba sub stare hipnotică acest subiect a fost extensiv studiat cu pacienţi cu multiple personalităţi (vezi cartea lui Thighen şi Cleckey în Cele trei fete ale lui Eva). Bandler şi Grinder inventatorii NLP-ului au studiat extensiv pe Erickson pentru ca să vadă cum se produce schimbarea oamenilor sub hipnoză. Pentru a le fi mai uşor ei îşi transferau identitatea proprie cu cea a lui Milton Erickson pe care îl cunoşteau bine şi acţionau ca şi el, cu aceeaşi voce, obiceiuri, etc. Ei se comportau involuntar cât mai identic cu Erickson.

Paramnezia

Aceasta poate să fie uşor indusă în transă, ea diferă de amnezie prin acea că subiectului îi se cere să uite numai anumite lucruri, că de exemplu un nume, o dată de naştere, o cifră, înţelesul unui cuvânt, o consoană, etc.

La colegiu Birkbeck, Universitatea din Londra, unde am studiat hipnoză, şapte colegi voluntari au fost puşi în transă uşoară (eram în grabă pentru că se termină cursul). Lor li s-a sugerat repetat să uite cifra şapte. Cinci dintre ei au uitat de existenţa cifrei şapte. Ei numărând de la unu la zece omiteau şapte, simţeau că ceva nu este în regulă, că lipseşte ceva, dar nu realizau ce şi continuau să numere fără cifra şapte. La numărat degetele le ieşeau 11 degete, la adunat 3 cu 4 nu ştiau ce să răspundă. Interesant a fost că cei doi colegi care nu au răspuns sugestiei transei, nu au crezut în experiment şi nici nu voiau de fapt să participe la el. Ei se aflau din întâmplare în acea zonă a amfiteatrului şi erau mai mult interesaţi unul de celălalt. Sugestia a fost nulă pentru ei. Ceielati 5 participanţi erau voluntari, ei dorind să experimenteze ce se va întâmpla cu ei, cum te simţi când uiţi cifra şapte.

Unul din fenomenle care pot să apară în transă este falsă memorie. Unui client îi se poate spune că anumite evenimente imaginare au avut loc, şi el se va trezi având acele memorii implantate în creier. În aceste condiţii în stare de transă când vrei să aduci la suprafaţă o memorie uitată nu îi spui clientului: „şi ce tragedie a avut

loc", pentru că inconştientul va sări direct în ceea ce-i spui şi în acelaşi timp va confecţiona o traumă care în realitate nu a avut loc. În cazurile de crimă hipnotistul trebuie să fie foarte experimentat atunci când va vivifica o memorie, pentru a nu produce false memorii. ATENŢIE ESTE O ZONĂ FOARTE ROŞIE – VĂ ROG NU VĂ JUCAŢI CU EA! Trebuie să întrebi absolut la general fără să dai indicaţii ce ar urma să se întâmple în momentul următor că de exemplu ce vezi, ce auzi, ce pipăi etc.

Capitolul 6

Autohipnoza

Autohipnoza este o stare de transă obţinută de către subiectul însuşi. Este o armă puternică în orice proces terapeutic şi de multe ori subiecţii pot să obţină schimbări pozitive. Ei pot să depăşească anumite obiceiuri nedorite, pot să promoveze relaxarea, concentrarea, şi încrederea în puterea de sine, care poate este lucrul cel mai important în autohipnoza.

Autohipnoza este un proces pe care foarte multă lume îl face fără să ştie sau nu o denumeşte astfel. Autohipnoza este atunci când ne rugăm sau meditam asupra unor diferite subiecte, probleme, dorinţi, posibilităţi de realizare. Şi aceste lucruri le facem în general în linişte, atunci când conducem maşina sau ne uităm pe geam fără să vedem ce se întâmplă afară pentru că suntem preocupaţi cu ce probleme avem noi.

Ea este o transă pe care ne-o autoinducem. Nu există o regulă generală strictă pentru a induce transă că de exemplu să stai în poziţia lotus şi să spui mantre până ajungi în transă (acesta este un sistem dirijat de obţinere a transei). Fiecare are micul său obicei prin practicarea căruia se simte liniştit, relaxat. Unii iau un ziar să-l citească, unii beau o cafea, unii iau o ţigară şi o fumează, unii fac o baie fierbinte, o şedinţă de masaj, saună etc. Este modul în fiecare şi-a făcut un obicei şi a cărui simplă practicare obţine relaxarea. Este perfect natural şi îl facem în fiecare zi. Atunci când mergem la culcare, atunci când închidem ochii şi începem să ne gândim la diverse scene în care ne imaginăm cum am reacţiona sau cum ne-ar place să reacţionăm. Deci sunt foarte multe situaţii comune în care noi intrăm în transă natural. Fiecare poate să determine ce îl face să se simte relaxat, calm, în siguranţă cu el însuşi, sistemul prin care noi ne întoarcem către noi înşine, prin care ajungem la propria noastră persoană, la eul nostru, cu

care întotdeauna avem ceva de comunicat, de discutat, de comentat.

Eu am intrat ani la rândul într-o adâncă transa hipnotioca fără să o denumesc aşa şi chiar fără să am habar că sunt în transă, era modul meu personal de a mă relaxa, de a mă disconecta de problemele zilnice care uneori erau înnebunitor de stresante. Când veneam obosită de la serviciu făceam o baie caldă (dacă aveam apă caldă) şi stăteam în pat rugând pe cei din jurul meu să nu facă prea mare zgomot pentru că încerc să mă odihnesc. Nu eram complet ruptă de realitate, era o stare specială în care auzi toate zgomotele din jur, dar acele zgomote nu devin importante decât în cazul în care sunt de exemplu ţipete de copil accidentat sau ţipete din care deduci că s-a întâmplat ceva care necesita intervenţia ta. Restul de zgomote le auzi, nu te deranjează, nu te fac să te scoli din pat şi să vezi ce se întâmplă. În acea stare de completă relaxare a corpului, asemănătoare adormiri îmi veneau imagini în minte fără să le creez eu, care mă relaxau. Una din imaginile mele favorite, încă de când eram mică era să merg în grădina mea mentală şi să planez plante, diverse legume şi să văd cum cresc şi să le culeg şi să le văd cum le aranjez pe parcele, pe rânduri. Nu ştiu de unde îmi veneau aceste imagini, pentru că eu tot ce am plantat la viaţa mea a fost un rând de ridichi care nu au crescut decât frunze pentru că le-am pus prea dese, dar ştiu că aceste imagini care veneau singure şi pe care eu puteam să intervin în ele şi să le modific sau construiesc mă relaxau, şi îmi dădeas un sentiment de fericire, greu de descris. Nu căutaţi ceva care aţi văzut sau doriţi, lăsaţi simplu memoria să meargă acolo unde vrea ea. Construiţi facă să faceţi o dirijare conştientă, veţi simţi când inconştientul a luat control şi puteţi construi cu el. Conştient este extrem de dificil să închid ochii să văd nişte parcele cu răsaduri, pe care trebuie să le plantez şi să mă gândesc unde am să pun roşiile şi unde căpşunile şi pe deasupra să îmi şi genereze plăcere. Cu siguranţă nu îmi generează nicio plăcere, din contră. Această plăcere o simt numai la nivelul minţii inconştiente. Când eram foarte obosită mă relaxam ieşind din corpul meu şi merging în diferite locuri. Mă amuzam să merg în locuri în care nu am fost niciodată să văd ce este acolo, ba chiar să fac schiţe despre locul respectiv iar apoi să merg fizic, conştient şi să verific realitatea cu imaginile mele. Iar imaginile mele mentale erau 95% realitate. Da, asta mă relaxa şi mă amuză pe mine

Dacă nu recunoaşteţi niciunul din modelele personale prin care de obicei intraţi în transă, puteţi să vă înregistraţi vocea pe o casetă şi să urmaţi fenomenul de inducere a transei hipnotice cu una din scriptele date în capitului 2 care va face plăcere. Şi să aduceţi că sugestii post hipnotice sugestii care vă sunt satisfăcătoare dumneavoastră.

Una din întrebările frecvente este cum pot eu, fiind în transă, să îmi dau o sugestie. Eşti foarte capabil să-ţi dai în stare de transă sugesti necesară, pentru că eşti mult mai alert decât în stare conştientă şi şti mult mai bine de ce ai nevoie pentru a te ajuta. De curiozitate, relaxaţi-vă şi vă puneţi singur întrebarea: De ce am nevoie eu ca să fiu mai fericit (mai calm, cu mai mult respect faţă de mine însumi etc) şi observaţi cum răspunsurile curg, vin de la sine, se leagă unele de altele. Nu vă grăbiţi şi întrebarea puneţi-vi-o în cea mai bună credinţă şi dorinţa de rezolvare. Este inutil să te pui în transă perfect conştient că tu nu poţi să fi fericit şi că toată viaţa ai dus-o mizerabil. Dacă vă este greu puneţi întrebarea altfel, dar întotdeauna cu siguranţă că undeva este o soluţie pentru problema dumneavoastră. Lumea asta este aşa de mare şi de complexă, cu siguranţă soluţia este undeva. Câte o dată este dificil să o găseşti, dar ea este şi trebuie cu încredere şi răbdare să o găsiţi. Daţi expresiei „bate şi ţi se va deschidre" înţelesul dumneavoastră, „cauta şi vei găsi, este sigur undeva soluţia şi pentru mine". Crede şi nu cerceta" este o altă axiomă care funcţionează, asta nu pentru a opri cercetarea ci pentru a uşura munca. Este suficient să crezi cu putere ceva ca acel ceva să se întâmple, este o regulă greu de explicat, dar care funcţionează.

Nu trebuie însă să faceţi un efort conştient, intens pentru că acesta dăunează sistemului. Spune-ţi calm: vreau să aflu răspunsul la întrebarea X şi aşteptaţi să vină răspunsul.

Dacă aveţi greutăţi în comunicare cu eul dvs, nu disperaţi ci spuneţi: nu pot acum să comunic cu mine însumi, dar vreau să învăţ să comunic cu mintea mea inconştienta. Ea face parte din mine şi vreau să mă înţeleg pe mine ca un tot complex, ce fel de dorinţe are eul meu.

O altă întrebare comună este cum o să mă trezesc din autotransa. Întotdeauna spui ori că mă voi trezi după 20 minute, sau la simpla mea dorinţă, sau voi trece din transă direct în somnul obişnuit. Nu există un timp la care se poate limita autohipnoza. Este însă bine să

introduceţi în scripta înregistrată sau la cea la care vă gândiţi, mental: mă voi trezi imediat la cel mai mic pericol care apare şi care necesită prezenţa mea. Aceasta va face că la cel mai mic pericol (înţelegem pericol nu pericol din hipnoză ci de exemplu dacă copiii au neapărat nevoie de dumneavoastră) să vă treziţi instantaneu.

Puteţi să faceţi autohipnoza de câte ori doriţi dumneavoastră şi cât de mult (timp) doriţi. Puteţi să începeţi în jur de o jumătate de oră şi să estimaţi singuri nevoiele şi beneficiul avut. Dacă aveţi chef puteţi începe cu douăzeci de minute în fiecare zi. Dar reamintiţi-vă că o faceţi când doriţi şi va face plăcere.

Reţineţi un lucru foarte important în hipnoză. Imaginile pe care vi le furnizaţi, trebuie să fie clare pentru a fi eficiente.

Autohipnoza are rezultate clinice importante, printre care enumeram: reducerea nivelului de stres; să ajute în depăşirea evenimentelor negative pe care subiectul le anticipează şi care în mod normal produc subiectului comportări nedorite; să încurajeze independenta pacientului şi să rupă într-un fel legăturra psihoterapeutica care se realizează între el şi terapist; cea mai importantă consecinţă a practicării autohipnozei este că induce în subiect o stare de relaxare, de care avem nevoie în viaţa de zi cu zi şi cu atât mai mult când suntem bolnavi; stresul din perioada examenelor este uşor de micşorat cu autohipnoza; învăţarea pentru examene devine mult mai uşoară, rapidă, mai temeinică cu autohipnoza.

S-au făcut mai multe experienţe în special în obstetrica. Davidson, la al 9-lea Congres Internaţional al Hipnozei şi medicinii psihosomatice a raportat că a efectuat un experiment pe 50 de gravide care au fost învăţate autohipnoza, cu ajutorul casetelor înregistrate. Rezultatul a fost că femeile pregătite pentru naştere cu autohipnoza au raportat mult mai puţine dureri la naştere, au avut o atitudine mult mai pozitivă în timpul travaliului precum şi în dorinţa lor ulterioară de a avea şi alţi copii. Ei au considerat că utilizarea autohipnozei necesită un efort mic, este puţin costisitor şi este un suport practic pentru a naşte un copil normal, sănătos, de către o mamă normală, sănătoasă.

În timpul autohipnozei, atunci când ochii sunt închişi şi lumina diminuată se produce o stare de uşoară sau medie transă, dar este dificil de realizat o transă adâncă. Una din dificultăţi constă că subiectul trebuie să aibă o un rol atât activ cât şi pasiv, în acelaşi timp.

Subiectul va trebui să menţină un nivel de constinciozitete, pentru că el are nevoie să-şi dea comenzi directe şi aceasta îl împiedică să ajungă într-o stare foarte adâncă. Când subiectul intra în transă indusă de hipnotist el îşi poate permite să fie în afara oricăror tensiuni, nimic nu îl îngrijorează. El îşi poate permite astfel că mintea sa conştientă să devină inactivă şi nu are nevoie să joace niciun fel de rol în ceea ce se întâmplă.

În autohipnoza, o parte din minte conştientă trebuie să rămână activa pentru a dirija fenomenul hipnotic. Într-un fel putem spune că rolul hipnotistului este luat de mintea conştientă în timp ce sugestia este dată minţii inconştiente unde sugestiile sunt acceptate şi el va reacţiona în funcţie de aceasta.

În momentul când începem transă trebuie să ştim că începem să ne relaxăm, că vom gândi foarte clar, să ne dăm sugestii rezonabile, pe care le dorim. Este bine să o facem dacă dorim atât seara cât şi dimineaţă, pentru a avea un rezultat mai bun. Dimineaţă o veţi face pentru a vă pregătii pentru ziua care urmează, pentru activitatea pe care urmează să o desfăşuraţi în cursul zilei iar seară pentru a produce o senzaţie de linişte şi diminuare a stresului care să vă pregătească pentru o noapte linisitita.

Un exemplu de scripta de înregistrat pentru autohiopnoza:

…şi acum eu am să stau într-o poziţie confortabilă în pat… cât mai confortabilă… şi eu am să fixez cu ochii un punct din tavan… şi nu am să-mi iau ochii din acel punct… şi cum am să-l privesc… şi am să repet… ochii mei vor devenii obosiţi… ochii mei devin tot mai grei şi mai obosiţi… şi tot mai grei şi mai obosiţi… aşa de obosiţi… că ei vor să clipească şi aşa cum ei clipesc… ei pot să simtă că vor să se închidă… că ei vor să se închidă… şi îi voi lăsa să se închidă… atunci când ei vor să se închidă… se vor închide… închid ochii acum… închid ochii… şi nu am nicio dorinţă să îi deschid… până când îmi voi spune să îi deschid… şi în timp ce ochii sunt închişi şi încep să mă relaxez… aşi vrea să să-mi controlez muşchii şi să-i las să se relaxe cât mai mult… muşchii de la picioare… tot mai grei… că de plumb… ca şi cum ar vrea să intre *adânc… tot mai adânc… în pat… şi acum muşchii stomacului… tot mai grei… fata… şi spate… tot mai grei… lasă-i să se destindă… grei că plumbul… verifică acum muşchii pieputului… lasă-l să se destindă… relaxaţii… şi acum muşchii gâtului… umerilor… tot mai adânc în pat… tot mai*

adânc… relaxat… şi poate devin curios ce se va întâmpla în continuare… ce fel de senzaţii dezvolţi în corp… e plăcut… relaxat… şi acum muşchii de la umăr şi braţe… degetele mâinilor… degete de la picioare… adânc… relaxat… şi cu tot corpul se relaxează… (dacă corpul este extrem de tensionat şi nu obti relaxarea îţi vei repeta cât poţi de calm sugestiile, până când simţi că se relaxează. Poţi să-ţi laşi pe casetă pe care o înregistrezi chiar o pauză de câteva minute pentru a adâncii relaxarea – prima dată poate va fi puţin mai dificil, dar cu exerciţiile pe care le faci va fi tot mai rapid şi transa mai adâncă) …

Un alt exemplu

…am să mă aşez cât mai confortabil… unde am şansă mai mică să fiu perturbat… şi am să stau jos… şi cum eu mă simt aşa de lejer… voi permite ochilor să se închidă… ca să mă relaxez… şi mă voi trezi numai când se va întâmpla ceva periculos… care necesită atenţia mea şi numai în aceste condiţii… toate zgumotele pe care le voi auzi… mă vor ajuta să merg şi mai adânc… şi mai adânc… cu fiecare zgomot pe care îl aud… voi fi şi mai adânc în transă… cu excepţia acelor zgomote… care necesita intervenţia mea… şi aşa cum sunt adânc relaxat eu voi sta în această stare… cât de mult doresc eu (*sau 20 de minute etc*) *… cât îmi face plăcere… şi am să mă trezesc plin de energie şi de optimism… aşa cum nu am fost de multă vreme… şi cum stau cu ochii aşa închişi… eu voi începe să număr… mental… de la 10 la 1 şi o să număr încet… aşa cum inspir şi respir… sau chiar atunci când expir… pot să ţin o secundă… respiraţia… şi aceasta ştiu că mă ajută să mă calmez… să-mi calmez corpul… şi cu fiecare număr între 10 şi… am să fiu 10% mai relaxat… cu fiecare număr care coboară… fiecare număr mă va ajuta… să merg 10% mai relaxat… în această stare de relaxare… şi de fiecare dată… relaxarea va deveni tot mai adâncă… de fiecare dată când merg în transă… tot mai adâncă… şi mai adâncă… 10… 9… tot mai adânc relaxat… 8… 7… 6… adânc relaxat… adânc…5 …4 …3 …2 …1…*

După ce s-a obţinut nivelul de transă dorit, putem pur şi simplu să stăm în această stare să ne odihnim, fără să face altceva, putem să ne calmăm durerei, să efectuăm terapie, să ne pumen diverse întrebări la care nu avem răspunsuri în stare conştientă.

…una din problemele care îmi frământa mintea… este problema X… încerc de mai multă vreme să o rezolv… dar nu am reuşit până acum… nu ştiu cum să procedez… ce ar trebui să fac… aşi vrea să-mi las

mintea inconştienta… să mă ajute să rezolv problema… şi pentru acest lucru… aşi vrea să stabilesc un sistem de comunicare… cu mintea mea inconştienta… şi de câte ori mintea mea inconştienta… vrea să-mi dea un răspuns negativ, să îmi ia controlul unui deget de la mâna mea stângă şi să îl ridice în sus, în aer… şi eu ştiu că răspunsul minţii mele va fi nu… iar dacă mintea mea inconştienta va vrea să-mi dea un răspuns pozitiv, da, va lua controlul unui deget de la mâna mea stângă şi-l va ridica în aer… şi eu voi şti astfel că răspunsul este da… aşi vrea să mai întreb mintea mea inconştienta (eul meu, spiritul meu etc.), *dacă poate să-mi dea un răspuns în problema X, acum… dacă are cunoştinţă de toate datele problemei… dacă nu poate să-mi dea acum un răspuns nu cu ajutorul degetului de la mâna stângă… dacă da să îmi mişte degetul de la mâna dreaptă*… (se aşteaptă până când un deget se ridică în mod autonom – automat, fără intervenţia noastră voluntară în aer – nu se cauta să se influenţeze răspunsul după dorinţa noastră… se lasă mintea inconştienta să-l dea – nu mintea noastră conştientă cu care comunicăm toată ziua). Dacă primim răspunsul da… lăsăm mintea inconştienta să ne dea imaginile pe care doreşte ea – prima imagine care îţi vine îi minte, fără să forţăm, fără să punem întrebări, pur şi simplu aşteptam cu răbdare, farta să avem dubii sau să ne impacientăm. Dacă ceva nu funcţionează cum trebuie, nu suntem nervoşi, nu ne facem reproşuri ci pur şi simplu ne explicăm că suntem la început, că nu este uşor dar ştim că este primul pas şi o să învăţăm împreună cum să comunicăm cu mintea inconştientă şi cum o să ne livreze ea imagini ca să le putem înţelege. Nu este uşor să stabileşti un sistem de comunicare şi poţi eventual să rogi să îţi vină răspunsul în timpul visului său când şi cum vrea mintea inconştienta să ţi-l comunice, dar numai să fie uşor şi clar de înţeles pentru tine.

Întrebările trebuie să fie clare, cu un simplu răspuns da sau nu, cât mai clar şi simplu. De câte ori avem un dubiu, vom repeta întrebarea, spunând clar că nu am înţeles şi vreau să fiu sigur dacă răspunsul este da sau nu. Nu este nevoie să utilizaţi doar mişcarea degetelor, puteţi să utilizaţi orice fel de semnal, lumina – întuneric, alb – roşu, mişcarea corpului, presiuni în anumite locuri, clipiri de ochi, a mări bătăile inimii, a avea o durere în stomac, etc. În condiţia în care aveţi un dubiu sau nu aveţi un răspuns la mişcarea degetelor întrebaţi mintea inconştientă, după ce îi comunicaţi că încercaţi un mod de

comunicare cu ea, să îşi aleagă o anumit tip de răspuns pe care îl puteţi sesiza clar ca răspuns da şi unul pentru răspuns nu. Intraţi adânc în senzaţiile dezvoltate în corp şi în afara lui şi întrebaţi – senazatia asta este pentru răspunsul da? Dacă da te rog să repeţi semnalul.

Lecţia principală de învăţat este să nu vă impacientaţi, să vă respectaţi mintea inconştientă şi să fiţi creativi. Creativi nu înseamnă să încerci să păcăleşti mintea inconştienta pentru că nu o poţi păcăli, fiţi sinceri şi explicaţi asta este problema şi haide să vedem cum putem să o rezolvăm. Dacă doriţi puteţi să vă scrieţi propria dumneavoastră scripta, care să vă răspundă nevoilor personale. Puţei scrie scripta la persoana întâi sau a doua, după cum doriţi. Puteţi să o înregistraţi pe o casetă. Urmaţi instrucţiunile de pe casetă având în vedere atunci când înregistraţi să vorbiţi într-un tempo lejer ca să vă puteţi acorda timpul necesar pentru a vă urma propriile instrucţiuni. Bineînţeles că vă puteţi retranscrie şi corectă textul pe care îl utilizaţi în funcţie de nevoile personale. Nu există cuvinte cheie atunci când induceţi transă, dar există un anumit ritm şi tonalitate în care vorbiţi, care este necesar să fie păstrat. Câteodată pentru unii pare plictisitor (trebuie să vă spun că Dr. Erickson era recunoscut printre studenţii lui că uneori era plictisitor până la exasperare – fiind una din modalităţile de fixare a sugestiei post hipnotice). Când vorbeşti pe un ton mai puternic forţezi memoria să reţină ceva să fie atent la ceva. Acest lucru va fi explicat în „Vindecarea cu lumina alba", în capitolul 9.

Se pot face multe casete înregistrate cu metode de inducere a transei, dar trebuie să realizaţi că fiecare persoană este unică, are o experienţă de viaţă unică, are fixat în creier o strategie proprie în care îşi trăieşte viaţa şi înţelege noţiunile de bine – rău, fericit – nefericit. De aceea în scopuri terapeutice este nevoie de un hipnotist, care să analizeze subiectul, să intre în realitatea subiectului, să îi studieze reacţiile, să înţeleagă în care din cele cinci simţuri poate să fie accesate mai uşor pentru schimbarea dorită de subiect.

Capitolul 7

Comunicarea non verbală

Subiectul E. a venit la prima şedinţă de hipnoză. Ea acuza o oboseală pe care nu şi-o poate justifica dimineaţa când se scoală. Simte că este foarte obosită deşi se culca cel mai târziu la 10 seara şi se scoală la ora şapte. Ea nu are copii. Locuieşte cu prietenul ei de peste

şase ani. O întreb ce lucrează el. Se încruntă puţin, ridică din sprâncene, dar îmi explica calm că este designer de interior, are propria lui firmă. La întrebarea despre cum îi merge firmei, îmi explica că este mulţumit, că a progresat mult, lucrează pe un computer de ultimă oră, pe care el l-a pus la punct, că are mai multe comenzi decât poate să facă. În timp ce explică gesticulează uşor cu braţele, ridicând palmele în sus. O întreb despre serviciul ei. Îmi explica că este foarte mulţumită, că se simte bine, că a fost promovată şi a primit responsabilitatea producţiei companiei.

Home

Este mulţumită de salariu şi consideră că este în regulă în acest domeniu. În timp ce îmi explica această, minile îi se încrucişează pe piept, îşi pune piciorul peste picior, îşi lasa spatele pe spătarul scaunului şi îşi strânge uşor buzele. Îmi cere să o ajut să se scoale dimineaţa devreme, în mod normal. Din comunicarea corpului ei am înţeles că problemele ei nu sunt în relaţia pe care o are ci în serviciul ei. Mintea ei conştientă îmi comunica verbal că este mulţumită de serviciul ei (lucru de care la nivel conştient, ea este real convinsă dar mintea ei inconştientă, prin poziţia şi mişcările corpului ei, spune că este tocmai contrariu. Am continuat şedinţa asociand o serie de evenimente pozitive din viaţa ei în care a fost mulţumită de performanţele ei, cu sculatul de dimineaţă. Aceasta am făcuta-o pentru a îi genera o sculare plină de energie în care să aibă dorinţa de a rezolva cât mai multe din problemele legate de serviciul ei. A doua zi simptomele de oboseala la sculare au dispărut. În şedinţă următoare am mers mai departe şi am pus-o în uşoara transă pentru a obţine informaţii despre munca ei. Terminase cel mai prestigios colegiu de modă din Londra, a câştigat cu o rochie de mireasă un premiu naţional extrem de valoros, după care a fost angajată la două firme cu renume internaţional. La acele firme a lucrat la serviciul producţie unde fiind foarte capabilă a ajuns rapid în posturi cheie. La şase ani după

terminarea colegiului, a fost promovată adjunctul directorului general, a doua poziţie ca importanţă în firmă. Am bănuit că la un nivel adânc al minţii ei inconştiente este un conflict între dorinţă, capabilităţile ei artistice de designer şi poziţiile tehnice profesate. Am pus subiectul E. în transă adâncă şi am cerut celor două părţi ale minţii inconştiente să aibă o discuţie, o comunicare între ele. Intenţia era de a ajunge la o concluzie comună care să o facă pe ea fericită. Adică să rămână în cariera managerială, în care ocupă acum o poziţie importantă şi îi aducea un venit substanţial sau să îşi reia cariera artistică, de designer de modă. Am lăsat la dorinţa minţii inconştiente să aleagă ce metodă de comunicare a rezultatului discuţiei va folosi pentru a comunica cu mintea conştientă a lui E. Deci am pus cele două părţi să comunice între ele până când vor ajunge la o decizie comună. Subiectul E. Îşi amintea de transă dar nu a priceput prea bine ce se întâmplă. Ea era mulţumită că se poate scula dimineaţă cu energie şi putea să vină la serviciu. După trei luni de zile, subiectul şi-a dat demisia din funcţia de director adjunct hotărând pentru început să lucreze împreună cu partenerul ei de viaţă.

Dacă eu în timpul primei şedinţe nu aş fi urmărit ce se întâmplă cu corpul subiectului nu aş fi avut idee de fapt ce se întâmplă cu ea, ce conflict are.

Descoperirea care a revoluţionat comunicarea este faptul că 90% din comunicarea umană este non verbală. Este uluitor să descoperi că doar 10% din comunicarea umană este verbală (prin cuvinte) iar cealaltă parte este comunicarea nonverbala, a poziţiei corpului, a poziţiilor membrelor corpului, a grimasei fetei etc.

Subiectul este extrem de vast. Pentru hipnotişti este foarte important să ştii ce înseamnă atunci când subiectul sta în faţa ta cu braţele şi picioarele încrucişate, atunci când îşi pune mâna la gură, atunci când dă mâna cu tine şi palma lui este în sus etc. Este reacţia cea mai corectă, curată, răspunsul cel mai sigur pe care îl primim de la subiect. Totodată studiind comunicarea nonverbală a subiectului, ştim dacă sugestia este preluată aşa cum dorim de către el.

Această comunicare non verbală a început să fie studiată abia prin 1960, prima carte despre acest subiect fiind publicată în 1970. Ar fi trebuit să fim ceva mai devreme conştienţi de aceste fenomene. Vă aduceţi aminte desigur de filmele mute cu Charles Chaplin, Stan şi

Bran sau mulţi alţi actori, care au fost pionierii comunicărilor nonverbale. Nu aveam nevoie de nicio subtitrare pentru că „știam" ce se întâmplă în acţiune prin simpla mişcare a corpului lor.

Comunicarea nonverbala poate să fie înnăscuta sau învăţată. De exemplu că profesori „știm" că atunci când studenţii stau în faţa noastră cu bărbiile aplecate sau cu braţele încrucişate la piept, ei se opun la ceea ce afirmăm noi sau au o atitudine negativă, contrară afirmaţiilor noastre. În acel moment schimbăm modul în care discutăm subiectul sau implicăm studenţii în dezbaterea subiectului şi îi lăsăm să se exprime.

În general se ştie că femeile sunt mai perceptive decât bartbatii atunci când este vorba de comunicarea non verbală. De aici apare explicaţia acelei intuiţii feminine, pentru că ele au abilitatea să decodeze mai rapid semnalele non verbale sau pentru că ele au un ochi mai atent la cele mai mici detalii. De acea bărbaţii nu reuşesc să mintă aşa de bine că femeile. O femeie poate să mintă cu mai multă abilitate decât bărbaţii. Această diferenţă se poate datora faptului că femeile se ocupă (sau mai bine zis se ocupau) mai mult de creşterea copiilor. Ele sunt mult mai receptive la ceea ce vor să comunice copii, non verbal. Sugarul are un tip de mişcare a corpului prin care îi comunică mamei senzaţia de foame şi un altul de durere.

S-au studiat copiii care s-au născut orbi, deci nu au putut să vadă şi să copieze ceea ce fac adulţii. Ei zâmbesc când sunt satisfăcuţi. Deci zâmbetul este o comunicare genetică. O serie de comunicări ştim că sunt genetice, pentru că aparţin întregului glob, deşi condiţiile de viaţă, culturale şi de educaţie sunt complet diferite. Subtul la copii este genetic. Când oamenii sunt supăraţi sau nervoşi îşi ridează fruntea. Negarea (balansarea la stânga şi la dreapta) cu capul este aproape universală şi indică cuvântul „nu' iar mişcarea capului înspre fata şi înapoi înspre spate indica „da". Acestea însă pot să fie gesturi învăţate în copilărie. Când un copil a subt suficient lapte, el întoarce capul în stânga şi dreapta, rejectând sânul mamei. Când copilul tânăr a mâncat suficient el mişca capul în stânga sau dreapta încercând să scape, să oprească părinţii să îl hrănească. De aceea este posibil ca acest gest să fie învăţat şi să dovedească o atitudine, negativă, un dezacord, o nepotrivire.

Unele gesturi pot să fie trasate până la animalele primitive.

Astfel, arătarea dinţilor arata o intenţie de atac. Şi omul modern, deşi nu ataca cu dinţii îşi încordează buzele într-un gest ostil. Ridicarea umărului este alt gest universal şi este utilizat ca o persoană să arate că habar nu are despre subiectul discutat. El ridică umerii, arata palmele, ridică sprânceană.

Este foarte important să observi gesturile umane, dar în acelaşi timp să le dai o interpretare corectă. De exemplu scărpinatul în cap poate să înseme că subiectul are mătreaţă, sau păduchi sau că este nesigur, sau că a uitat, sau că urmează să mintă şi nu ştie ce să spună.

Analiză a ceea ce înseamnă mişcarea corpului se face în conjunctura cu ceea ce se-a întâmplat înainte şi după gest. Dacă o persoană tine picioarele încrucişate este un gest ca el evaluează critic ceea ce spui, sau este negativ la ceea ce spui. Iar dacă capul şi bărbia este lăsată în jos este sigur că este ostil la ceea ce spunem.

Când un copil pune mâna la gura când spune ceva este aproape sigur că spune o minciună, când un adult îşi freacă nasul în timp ce vorbeşte este posibil ca el are de gând să mintă.

Când un subiect cu care practici hipnoză sta cu palmele în sus înseamnă că el este receptiv la ceea ce spui tu şi că el ţi se preda ţie cu toată încrederea. Aceasta este o dovadă de submisie.

Încă de la modul în care un subiect da mâna cu tine, poţi să primeşti informaţii despre el, ce fel de sentimente are faţă de tine. Dacă mână ţi se oferă spre strângere cu palma în jos arata un caracter dominant, care vrea să domine, să te oblige să dai mâna cu palma în jos, ca să preia controlul a ceea ce se discută. Poţi să afli ce fel de sentimente are, dacă este submisiv, speriat, autoritar.

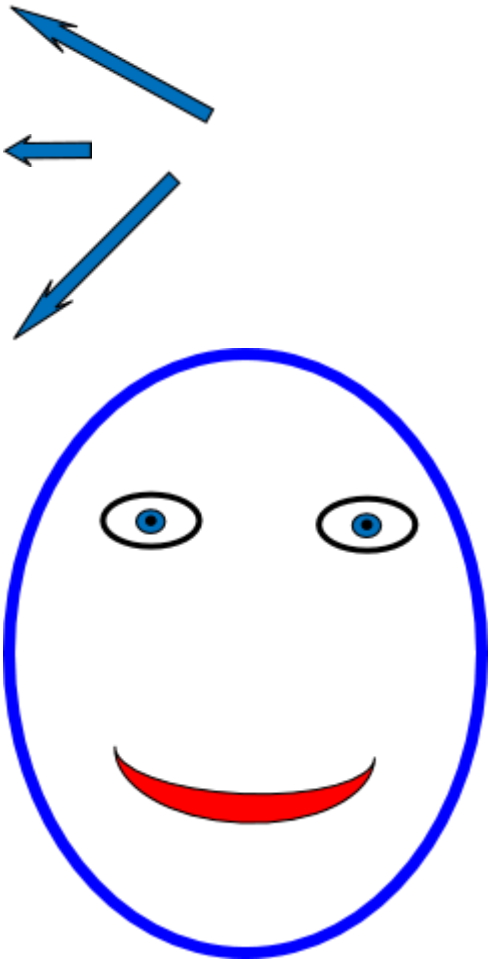
Este bine să fiţi atenţi la subiect în tot timpul transei hipnotice, pentru a înţelege ceea ce se întâmplă cu el. Dacă în momentul în care începeţi discuţia cu el şi are mâinile şi picioarele încrucişate, el are o tendinţă defensivă, de apărare, are o neplăcere, dar în acelaşi timp poate să-i fie frig sau să-l treacă la toaletă. Dacă în timpul discuţiei el va întoarce palmele în sus înseamnă că câştigi teren în încrederea pe care el ţi-o acorda.

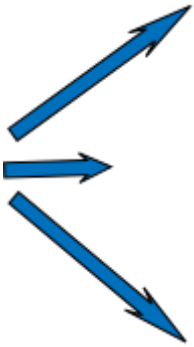
Niciodată nu asumaţi de la început că ceea ce credeţi este corect. Va trebui să verificaţi supoziţia dacă interpretarea pe care o daţi este corectă. De exemplu dacă un client începe să plângă în timpul transei să nu îi vorbiţi de nefericirea lui pentru că dacă el plânge de fericire

sau datorită altor sentimente, l-ai scos din transă şi ai rupt raportul cu el.

În timpul transelor deşi ochii sunt închişi au mişcări foarte rapide, în general rotative sau globul ocular se îndreaptă într-o anumită direcţie. Aceste mişcări ale globuli ocular nu sunt întâmplătoare. Poziţia ochilor ne dă indicaţia asupra cărei părţi a creierului avem acces. Putem să clasificăm funcţiile creierului în două, în relaţie cu cele două emisfere astfel:

TOP





Vizual – construieşte
Vizual – aminteşte
Auditiv – construieşte
Kinestetic – emoţii
Auditiv – aminteşte
Auditiv – dialog intern

Când subiectul are ochii ridicaţi în sus în stânga, atunci el este vizualconstructiv (construieşte o imagine mental). Când el priveşte sus dreapta este vizual – îşi aminteşte o imagine. Dacă priveşte drept în dreapta el îşi va aminti sunete. Când priveşte drept în stânga el va auzi sunete pe care le construieşte. Jos în dreapta este auditor internal, el aude un dialog intern. Jos în stânga este kinestetic, adică îşi aminteşte sentimente, miros sau gust.

În general sistemul de comunicare poate fi foarte uşor verificat. De exemplu dacă întrebi pe cineva câte semafoare sunt de la tine acasă până la serviciu sau ce culoare au ochii mamei tale sau ce fel de jucărie ai cumpărat la ultimul Crăciun copilului tău, observaţi în ce direcţie îi se îndreaptă ochii. Puteţi să puneţi alt set de întrebări auditive că: gândeşte-te la piesa ta favorită de muzică sau poţi să auzi vocea prietenului tău? Poţi să simţi că pui mâna în apă foarte caldă sau mâna în apă cu gheaţă? Poţi să întrebi ce culoare i-ar place să poţi la îmbrăcăminte dacă ai avea părul râs în cap şi ai avea barbă.

Există două feluiri de imagini: imagini pe care ni le aducem aminte şi imagini pe care le construim mental. De exemplu atunci când întrebi pe cineva ce culoare de îmbrăcăminte ai purta dacă ai avea părul râs în cap, întâi el trebuie să-şi construiască mental imaginea lui râs în cap şi cu barbă.

Există diferenţa între persoane care scriu cu mâna dreaptă sau

stânga. Cei care scriu cu mâna stângă vor mişca ochii în direcţia opusă celor cu mâna dreaptă. Cei care scriu cu ambele mâini nu au un tipar de identificat întotdeauna, dar poţi să-i verifici cu setul de întrebări.

Este important să observi în timpul transei dacă ochii privesc în stânga sau în dreapta ca să poţi să determini dacă subiectul încearcă să îşi amintească sau să construiască imagini.

Toată comunicarea nonverbala da o foarte mare cantitate de informaţii despre subiect înainte ca subiectul să deschidă gura.

Pentru a vă exersa sistemul de comunicare al ochilor, faceţi un experiment cu o persoană apropiată la care îi puneţi întrebări relativ simple pentru a obţine o imagine vizuală, auditivă sau kinestetica.

În general unele persoane sunt preponderent auditive, altele vizuale, altele simt sentimentele, emoţiile.

Când vorbeşti cu o persoană şi ea începe să-ţi povestească: „Am fost ieri la soră-mea şi şoseaua era aşa de aglomerată. Era plin de reclame luminoase care îmi distrăgeau atenţia de la condus. Până la urmă a trebuit să opresc la Cabana Căprioară unde am văzut că este mai puţin aglomerat şi am făcut un popas.”, îţi dai seama că această persoană este o persoană vizuală. Ea vede, trăieşte în imagini.

Când spune: „Suzana mi-a dat telefon şi am auzit atât de multe lucruri de la ea despre copiii ei. Era un zgomot infernal în telefon că nu puteam să aud bine ce vorbeşte”. Aceasta este o persoană auditivă.

Dacă povesteşte cam aşa: „M-a sunat Suzana şi era aşa de supărată şi necăjită că m-a întors complet peste cap. Serviciul ei o nenoroceşte, vine acasă terminată că nu mai are putere să facă nimic. Iar copii ei ce să mai spun, îi fac capul calendar cu ce nevoi au’, este o persoană preponderent kinestetica, adică simte emoţiile.

Când primeşti un răspuns care nu corespunde acestei matrice este bine să întrebi subiectul ce s-a întâmplat cu el atunci când ţi-a răspuns aşa.

Deşi acest tip de informaţii sunt extrem de preţioase este bine întotdeauna să păstrăm o anumită rezervă, o anumită probabilitate ca informaţia noastră poate este incorectă.

Acest lucru ne va feri de greşeli atunci când un subiectul începe să plângă. Nu trebuie să asumăm că el plânge de nefericire, doar pentru că majoritatea plâng când sunt nefericiţi. Dacă unui subiect care plânge în transă îţi exprimi compasiunea pentru suferinţa lui când

el plânge de fapt de fericire, l-ai pierdut, ţi-a ieşit din transă.

Dacă în acest studiu cu subiecţii nu aveţi un răspuns clar al mişcării ochilor, puteţi să puneţi întrebări mai solicitante. De exemplu dacă nu are o reacţie clară la întrebarea ce culoare au ochii prietenei tale, puteţi întreba ce culoare au ochii bunicii tale, întrebare care va cere un mai mare efort din parte a subiectului.

Când aveţi un răspuns, o reacţie a subiectului în care nu ştiţi ce se întâmplă şi nu este important să aflaţi ce face el în lumea lui internă, este bine să spuneţi, în funcţie de context:

…nu ştiu unde eşti tu acum… şi cum arată imaginea… în care tu te simţi confortabil şi fericit… dar aşi vrea să faci un lucru şi mai complex… să miroşi locul unde eşti… în general fiecare loc are mirosul lui specific… şi dacă cumva locul în care te afli nu are miros… ţi-aş sugera să îţi aduci acolo un platou cu mâncarea ta favorită… şi când nările tale… se umplu de mirosul mâncări tale favorite… aşi vrea ca mintea ta inconştienta să preia controlul degetelor tale… şi printr-o mişcare uşoară a lor eu voi şti că tu ai îndeplinit sarcina pe care ţi-am cerut-o…

În acest fel îi dau o largă gamă de posibilităţi subiectului din care el va alege una care îi convine lui să o ducă la îndeplinire – este foarte mică probabilitatea ca el să nu aibe o mâncare favorită, dar dacă nu avem un răspuns al degetelor, putem continuă:

…nu ştiu ce se întâmplă cu tine… dar este în regulă… respect mintea ta inconştienta…

Şi sugeraţi altă sarcină pe care să o verificaţi.

La serviciu, cu prietenii sau copii dumneavoastră încercaţi din amuzament să observaţi atitudinea corpului lor în diferite situaţii.

Pentru a înţelege şi mai bine cât de complexă este comunicarea non verbală şi faptul că nu poţi să asumi că ceea ce este general valabil se aplică în toate situaţiile şi că tu că hipnotist trebuie să ai o baterie întreagă de posibilităţi de a evalua corect răspunsul pe care îl primeşti de la subiect vă propun să faceţi un grup de două persoane şi să efectuaţi următorul experiment: stând pe scaune, faţă în faţă unui din subiecţi va fi cel care va răspunde comenzilor date iar celălalt va notă în scris ce reacţie fizică are. Experimentul se efectuează în stare conştientă. Puneţi subiectul să intre adânc în mintea lui în una din următoarele situaţii:

să îşi imagineze că şeful lui la serviciu l-a certat pentru ceva

pentru care el nu era vinovat;

să își imagineze că a fost promovat;

să își amintească un eveniment trist din viaţa lui;

să își amintească un eveniment vesel din viaţă;

să își imagineze că are o sumă mare de bani pe care merge să o cheltuiască;

să își imagineze că are de învăţat ceva nou.

În timp ce subiectul își reamintește sau își crează mental scenă, urmăriţi cu atenţie şi notaţi în scris ce modificări survin nu numai în fizionomia fetei dar şi în poziţia mâinilor, picioarelor, poziţia corpului în scaun pentru a sesiza cât de complexă este această comunicare non verbală. Apoi faceţi exerciţiu revers. Puneţi să își aleagă una din situaţiile din cele pe care le-aţi nominalizat fără să vă spună care. El își va reaminti acele imagini şi când el va da semnalul că este în acea imagine mentală, determinaţi prin poziţia corpului ce fel de imagine a fost. Veţi vedea în ce măsură puteţi să realizaţi ce sentimente are numai prin poziţia corpului. Repetaţi de câteva ori acest experiment. Este bine să faceţi aceste studii pentru că vă vor face să fiţi receptivi la comunicarea non verbală şi vă vor ajuta în diferite momente în viaţă. De exemplu nu veţi cere şefului dumneavoastră o mărire de salariu când el are braţele încrucişate şi stă picior peste picior. O veţi face când stă cu corpul uşor înclinat către dumneavoastră cu palmele ridicate în sus.

În studiul comportamentului uman este bine să cunoşti tipurile de personalitate.

Acestea pot să fie împărţite în trei mari categorii: tip pozitiv (asertiv), agresiv şi pasiv.

	POZITIV	AGRESIV
Aparentă	Relaxat	Tensionat
Postura	Dreapta	Dominantă
Contactul ochilor	Direct	Priveşte insistent
Expresia facială	Relaxat	Încordat

Mâinile	Relaxate	Agitate
Vocea	Încrezătoare	Stridentă

Un comportament pozitiv face oamenii să se simtă încrezători, el sugerează înţelegerea situaţiei şi cunoaşterea a ceea ce vrea el însuşi. Mesajul lui este extrem de puternic. Ei au sentimentul că tu vei fi plăcut impresionat dacă ei fac ceea ce le ceri tu. Ei se simt în siguranţă, protejaţi şi simt că tu îi laşi să îşi cunoască bine poziţia pe care ei o au în raport cu tine. Ei sunt cooperanţi şi răspund cu un răspuns direct pozitiv, încercând să te ajute. Ei îţi vor reîntoarce respectul pe care tu îl arăţi nevoilor lor şi de asemenea se simt energetici. Ei sunt capabili să îşi utilizeze energia lor în sens constructiv pentru că ştiu că tu nu ai nimic de ascuns.

În general comportarea agresivă înstrăinează oamenii şi sugerează că persoana respectivă nu este confortabilă cu ea însăşi sau cu ceea ce spune. În general ea ridică îndoieli asupra mesajului pe care îl comunica. Comportamentul agresiv îi face pe ceielalţi să se simtă nervoşi şi atacaţi. Ei resimt tacticile care sunt necinstite, se simt frustraţi şi îşi pierd energie foarte preţioasă apărându-se de comportamentul tău abuziv. Ei se vor retrage, vor încearcă să evite această persoană atunci când este în jurul lor, pentru că trebuie să se apere de atacuri. Ei sunt tensionaţi şi defensivi, pentru că se pregătesc pentru atacul următor. Ei detesta acea persoană, au resentimente, sunt ranchiunoşi, ei detesta puterea pe care pare că acea persoană o are asupra lor. Ei sunt răniţi, nu pot să se ajute chiar dacă ştiu că comentariile răutăcioase sunt nemeritate. Ei se simt umiliţi şi nu se bucură când sunt făcuţi de râs în public. Ei se simt neliniştiţi şi pierd energia pregătindu-se pentru răul pe care o să-l facă persoană agresivă în pasul următor.

Un comportament pasiv nu produce angajarea oamenilor în discuţie, el sugerează o lipsă a încrederii în propria persoană şi mesajul pe care îl comunica este foarte slab. Comportamentul pasiv îi face pe ceielalţi să se simtă iritaţi şi ei ar dori ca persoană pasivă să stea în picioare şi să ia singura deciziile care o privesc.

Într-un comportament pozitiv (asertiv) ceri cea ce vrei direct şi deschis. Tu nu violezi drepturile celorlalte persoane, nu îngheţi cu spaimă şi cauţi situaţiile în care amândoi obţineţi ceea ce vreţi

(situaţia: eu câştig – tu câştigi).

În comportamentul agresiv încerci să obţii ceea ce vrei cu orice mijloc, chiar dacă vei genera sentimente negative în ceielalţi, eşti manipulant, utilizezi sarcasmul şi te lupţi (situaţia: eu sigur am să câştig – tu nu mă interesează ce ai să faci).

În comportamentul pasiv te superi dacă ceielalţi nu îţi vor da ceea ce vrei, stai în propriile tale sentimente, te bazezi că ceielalţi vor ghicii ceea ce vrei. Tu nu ceri ceea ce vrei, nu superi pe nimeni şi nu vrei să ieşi în relief (situaţia: tu cred că ai să câştigi – eu că de obicei am să pierd).

Personalităţile umane sunt în general mixte, nu sunt pure pasive, agresive sau pozitive. Încercaţi să determinaţi pentru dumneavoastră în ce situaţii, relaţii cu ceielalţi şi cu dumneavoastră înşivă sunteţi pozitiv, agresiv şi pasiv.

Capitolul 8

Utilizarea sugestiilor

În hipnoză clinică sugestia are un rol esenţial. Mintea inconştienta preia sugestia dată, uneori fără să o prelucreze, fără să o judece. Alteori mintea inconştienta preia sugestia prin analogie. Se utilizează o metaforă şi mintea la un nivel automat o interpretează şi o aplică la problema subiectului.

De exemplu, subiectul A. are probleme cu partenerul de viaţă. El este aproape de a-şi lua viaţa. După mai multe şedinţe de hipnoză, în care îşi corectează imaginea lui despre el însuşi, devine confident şi îşi începe o nouă carieră, urmează să se întoarcă la Paris, la persoana de care este în continuare îndrăgostit. Partenerul lui care urmează un tratament cu un psihiatru nu este încă restabilit şi invocă diverse motive pentru a întârzia întâlnirea dintre ei doi. Fiind vorba însă şi de o foarte mare sumă de bani implicată, subiectul A decide să se reîntoarcă la Paris pentru două săptămâni.

Anticipând discuţii în contradictoriu, i s-a dat sugestia subiectului să fie calm şi să ştie cum să conducă discuţia că să-şi clarifice problemele financiare şi sentimentale. Acest tip de sugestie pare foarte comună. Oricine i-ar fi dată acest sfat. Însă de a lua un sfat şi a acţiona ca atare este o distanţă foarte lungă. Dacă acel „sfat" nu este storât în mintea inconştienta subiectul nu va reacţiona ţinând cont de el. Pur şi simplu el se va certa din nou cu partenerul aşa cum

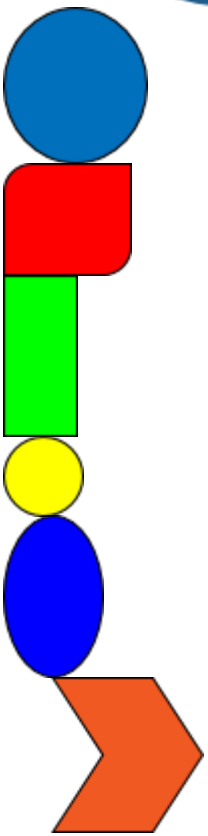
s-au certat şi înainte (emoţiile vor predomina). Acesta este un lucru pe care oricine şi-l spune conştient dar îl aplica mai puţin când este de trecut la acţiune. Ştiind că este un pasionat conducător auto, în timpul transei i s-a dat sugestia metaforică:

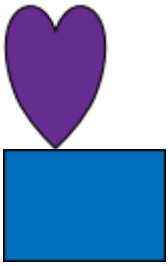
…tu şti bine să conduci maşina… şi îţi place… şi şti că un bun conducător auto… de multe ori… conduce pe drumuri necunoscute… el ştie unde vrea să ajungă… şi că orice conducător bun… el ştie că sunt mai multe drumuri pe care el poate să ajungă la destinaţia lui… şi şti că câte o dată el poate să ajungă pe un drum înfundat… şi şti ce face un bun conducător auto… el întoarce maşina şi porneşte pe o altă strada… şi pot să îi apară alte drumuri… şi alte probleme… pot să fie drumuri cu sens unic… dar el este calm… nu este în grabă… şi ştie că va ajunge la destinaţie… şi dacă dă peste un drum înfundat… este doar un drum care nu duce acolo unde vrea el… şi îl va părăsi şi va încerca altul… şi el va conduce maşina cu calm… încercând toate variantele… şi tu şti din proprie experienţă… că el întotdeauna reuşeşte… întotdeauna *reuşeşte… desigur, câte o dată poate să fie o uşoară întârziere… dar el ajunge la capăt… pentru că este un şofer bun şi încearcă toate variantele… şi tu şti că ajunge la destinaţie… câteodată foarte repede… sau câteodată mai încet dacă apar obstacole pe care nu le ştia… dar el ajunge la destinaţie… pentru că este calm şi încearcă toate variantele… care îl duc la destinaţie…*

Când utilizaţi sugestia directă este indicat să evitaţi să fiţi ambiguu. În hipnoză câteodată se răspunde la sugestie literal. Dr. Hartland a dat în 1971 în această problemă exemplul următor. Un pacient care era îngrozit să mergea în stradă din cauza traficului, sub hipnoză îi s-a spus că poate să părăsească camera şi nu se va mai îngrijora de trafiic, fiind capabilă să traversesze drumul fără cea mai mică urmă de frică. Ea a urmat instrucţia primită, literal şi a sfârşit în spital. Este important de acea ce spunem nu numai cum spunem.

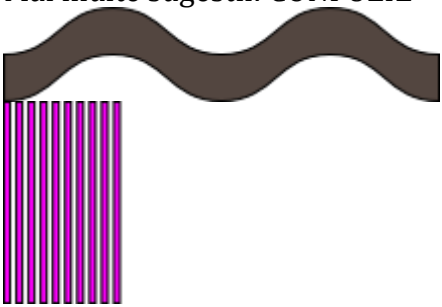
Atunci când spunem o sugestie, trebuie să fie preferabil colorată, cu tonalitate, spunem mai apăsat ceea ce vrem, să se reţină în mod deosebit. Este nevoie să schimbaţi inflexia şi modulaţiile vocii.

Daţi preferabil o singură sugestie. Dacă dăm mai multe sugestii de urmat într-o singură şedinţa se pare că subiectului îi este mai greu să le urmeze şi se cauzează confuzie.





Singura sugestie: CLAR
Mai multe sugestii: CONFUZIE



Combinând o sugestie pe care deja pacientul o acceptă cu una la care el rezistă să o ia poate să ajute la acceptarea celei de-a doua sugestii.

Este bine că toate sugestiile să se refere la viitorul imediat. Dasemenea lăsaţi o limită de timp pentru ducere la îndeplinire a sugestiei pentru că subiectul să se adapteze la noua situaţie (fac excepţie o serie de sugestii care implică realizarea începând cu acel moment sau cele care privesc progresia în timp).

Este bine dacă este posibil că sugestia să fie dată la timpul prezent.

Sugestiile trebuie să fie puse într-un limbaj pe care subiectul îl înţelege, care corespunde experienţei trăite a subiectului. Este mai uşor de absorbit o idee pe care o poţi lega la una din experienţele pe care le cunoşti decât să ai una complet nouă.

Creaţi sugestii care pot să fie realizate cu cât mai multe variante posibile, din care mintea inconştienta va alege pe cea care o vrea ea.

Sugestiile trebuie să utilizieze cât mai mult din toate cele cinci simţuri ale subiectului, pentru că vor avea o mai mare şansă ca să fie duse la îndeplinire. Este greu de determinat care din cele cinci simţuri vor avea un impact mai mare la ducerea la îndeplinire a sugestiei, deci

preferabil le vom utiliza pe toate.

De exemplu în cazul terapiilor utilizate pentru vindecarea migrenei se indica clientului să îşi încălzească extremităţile, care vor duce la un flux mai mare de sânge la extremităţi şi vor reduce presiunea sanguină exercitată asupra creieului. Nu îi se spune simplu subiectului

…şi tu acum ai să-ţi simţi minile şi picioarele încălzindu-se…

pentru că nu va genera niciun fel de reacţie. Hipnotistul roagă subiectul să îşi amintească de o memorie în care a stat în faţa unui foc deschis în care mâinile sale au fost încălzite şi îi se cere clientului să vadă focul (vizual) să audă zgomotul făcut de lemnele care ard (auditiv) să simtă mirosusul focului (miros), să îşi apropie minile de foc (tactil), cu cât le apropie cu atât sunt mai calde…

În general în hipnoză şi chiar în viaţa de zi cu zi nu este indicat să se utilizeze sugestiile negative, pentru că reacţia obţinută este exact contrarie cu ceea ce dorim să obţinem. Se pare că dintr-un motiv nu prea bine cunoscut creierul uman răspunde impropriru unei comenzi negative.

De exemplu când spunem: „Draga mea, nu te alarma şi te rog să nu te superi atunci când ai să auzi ce au făcut copii în lipsa ta acasă.”, primul lucru pe care îl facem intrăm în panică, obţinem exact răspunsul polar, opus. Se pare că atunci când vrei să ajungi la o informaţie negativă trebuie mai întâi să îţi imaginezi contrariul. Când de exemplu spun: „Să nu te gândeşti la albastru.”, primul lucru pe care îl faci este să te gândeşti la albastru pentru ca să ştii la ce să nu te gândeşti.

Când lucrăm cu un subiect în programele de slăbire nu îi vom spune să nu mănânce, pentru că el va face exact contrariul. De fapt acest lucru este cunoscut din activitatea conştientă zilnică. Cu cât îi repetăm unui copil mai des să nu facă ceva, cu atât mai des o va face şi o va repeta pentru că tu fără să vrei i-ai spus să o facă. Când îi spui: Să nu te mai urci pe gard, el ca să ajungă la informaţia cerută va trebui mai întâi să îşi formeze imaginea lui escaladând gardul. Când un nu prea inspirat şef la locul de muncă spune unui subaltern să nu mai faci greşeala asta el o va repeta cât de curând posibil.

La Colegiu în primale ore de clasa o colegă m-a pus în transă şi mi-a spus să îmi imaginez că sunt în faţa unui platou cu prăjituri şi de

câte ori iau în gură o bucată de prăjitură simt gustul acid al unei lămii. Din acel moment mi-a dispărut complet dorinţa de a mânca dulciuri fără să fac un efort conştient să mă abţin de la dulciuri. Simplu, de câte ori copii îmi ofereau din dulciurile cumpărate pentru ei, pur şi simplu nu doream să mănânc. Văzând cât de simplu şi uşor lucrează, şi dorind să slăbesc, mi-am făcut o casetă înregistrată pentru autohipnoza în care mi-am repetat cu avânt şi energie să nu mănânc pâine, etc. Spre surprinderea mea foarte neplăcută instantaneu am început să mănânc mult mai mult decât normal. Nu am avut explicaţia fenomenului a ceea ce s-a întâmplat decât în momentul în care am studiat modul în care lucraza negaţia. De aceea este forţe important să fim atenţi la ceea ce spunem în transă şi cum spunem.

Răspunsul general al oamenilor la UN este să se întâmple acest fenomen. Fac excepţie de la această cei care în activitatea zilnică sunt mai puţin creativi şi sunt obişnuiţi să execute un ordin fără să îl comenteze, că de exemplu cei care lucrează în armată. Când îi spui să nu facă un lucru el nu îl va face pentru că creierul lui este obişnuit să ia informaţia NU ad literam, fără să o treacă prin alţi senzori.

Când vrem să-i spunem unui subiect în transă să nu fie nervos, vom folosi următoarea expresie: „Tu vei fi relaxat şi calm”; când vrem să îi spunem să nu fie supărat vei spune: „Tu te vei simţi bine”. Veţi evita exprimarea negativă folosind afirmaţii pozitive.

Se pare că negaţia este doar în limbaj şi nu există îi experienţă. Când spui: pisica nu vânează şoarecele, acest lucru îl vorbeşti dar nu poţi să îl experimentezi. Vă trebuii întâi să te gândeşti la o pisică care vânează şoarecele şi apoi să îi pui un X mare deasupra imaginii. Tu vezi

întâi cea ce ai negat. Este extraordinar de benefic să înveţi să spui ceea ce vrei şi nu ceea ce nu vrei. Faceţi un simplu exerciţiu despre ceea ce va face fericiţi în viaţă şi observaţi cât de uşor exprimaţi mai repede şi mai bine ceea ce nu vreţi decât ceea ce vreţi. Pentru dumneavoastră ar fi mult mai constructiv să repetaţi cât mai des ceea ce vreţi ca să fiţi fericiţi în viaţa – aceasta este gândire pozitivă atât de repetată şi atât de puţin aplicată de noi în viaţa de zi cu zi.

Comenzi negative pot să fie utilizate în anumite circumstanţe, ca de exemplu, dacă vrei să reduci rezistenţa unui subiect care nu vrea să intre în transă (îi spui să nu se relaxeze).

În general oamenii care sunt rezistenţi au în istoria vieţii lor experienţe traumatice în care li s-a cerut prea mult sau li s-a impus prea mult. Acum ei vor să aibă propriul lor drum şi de aceea rezista să fie direcţionaţi şi ei vor face contrariul când li se cere ceva. Aceasta este o foarte sănătoasă compensaţie la ceea ce li s-a întâmplat mai devreme în viaţă. Natura vrea ca noi să avem individualitatea noastră şi de fapt toată evoluţia noastră psihologica şi culturală a făcut eforturi extraordinare ca să avem un şi mai mare grad de libertate şi o mai mare putere de expresie a propriei noastre personalităţi.

În activitatea practică cu subiecţii se pot utiliza expresii negative care vor descărca acele inhibiţii minore care au fost create cu un pacient. De exemplu îi spui:

Tu ai să intri în transă, nu-I aşa?

Tu poţi să încerci dacă vrei sau poţi?

Tu nu poţi să te opreşti sau poţi?

Tu nu vrei asta. *Vrei tu*?

Tu nu poţi asta sau poţi?

Tu nu poţi să o opreşti sau poţi tu?

Din studiile făcute s-a dedus că procentul de înţelegere al propoziţiilor negative este cu 30% mai redus faţă de al afirmaţiilor pozitive.

Afirmaţiile negative pot să fie utilizate cu un dublu scop: să dea iluzia unei alternative.

Tu nu trebuie să intri în transă, până când ne eşti gata.

Tu nu vei inspira adânc până când braţul tău va atinge faţa.

Tu nu vreii să ştii cât de confortabil este să fii în transă până când mâna ta vă coborâi încet, înapoi în poală.

Şi nu trebuie să faci X *până când se întâmplă Y*.

Aceasta utilizare a expresiilor de acest tip este forţe util pentru că îi dai iluzia subiectului că are posibilitatea să aleagă, dar de fapt el va urma indicaţia dată. El nu realizează că nu I-ai dat de fapt nicio alternativă. Alternativa era dacă spuneai: Tu poţi sau nu poţi să intri în transă.

În concluzie utilizaţi cât mai mult expresiile pozitive. Nu veţi spune că gimnastul nu îşi va pierde echilibru şi nu va cădea de pe bară sau că studentul nu va pica la examen pentru că prin acesta exprimare pui de la început alternativă clară că se poate întâmpla fenomenul negat, de a pică de pe bară sau la examen. Întotdeauna daţi sugestii de confort, de încredere sau să reamintiţi sugestiile trecute, mai uşor de acceptat pentru că subiectul cunoaşte acea experienţă. Sentimentul de pace, de căldură, de relaxare, vor înlocui sentimentul de nelinişte fără a se atrage atenţia la fenomenul nedorit prin utilizarea unor afirmaţii negative.

Capitolul 9

Vindecarea cu lumina albă

Una din scriptele utilizate pentru ajutarea vindecărilor este vindecarea cu lumina albă. Nu se ştie din ce motiv aceasta acţionează, nu se ştie de ce aceasta ajuta să vindece, se ştie doar că poate să o facă.

În cadrul Colegiului din Londra, fiecare scriptă se cere să fie practică pe colegii de clasă. Îmi aduc aminte de acea dup-amiaza în care fiind extrem de obosită, o colegă pe care abia o cunoscusem, mi-a citit scripta colegiului. Era în perioada de început în care nu prea înţelegeam bine la ce ajută ceea ce facem. Ea m-a pus rapid în transă şi m-am gândit la ce aşi putea aplica să mă vindec, eu consideridu-mă o persoană foarte sănătoasă. Instantaneu mi-am adus aminte că de fapt eu de peste 12 ani mă scol în fiecare dimineaţă cu o durere ascuţită, ca şi cum am un cuţit în spate, care durează cam 15 minute. Eram aşa de obişnuită cu această durere încât nici nu o considerăm că o boală, era ca o stare normală.

TOP

Cap 1 Istoria hipnozei

Cap 2 Inducerea transei

Cap 3 Scoaterea din transa

Cap 4 Ce nu e hipnoza

Cap 5 Efectele transei hipnotice

Cap 6 Autohipnoza

Cap 7 Comunicarea non verbala

Cap 8 Utilizarea sugestiilor

Cap 9 Vindecarea cu lumina

Cap 10 Regresia in timp

Cap 11 Criminalitatea si hipnoza

Home

Pentru că trebuia să facem scripta am aplicat vindecarea cu

lumina albă la spatele meu.

În fiecrea zi exersăm diferite scripte câteodată fără să însemne ceva deosebit pentru mine. Am plecat de la colegiu acasă, mă simţeam rău, nu ştiu dacă mă simţeam rău de la vindecarea cu lumina albă sau de la oboseală şi prea multe probleme. De aceea m-am culcat mai devreme şi m-am trezit în timpul somului (e puţin incorect că m-am trezit – am ştiut clar, conştient deşi dormeam ce se întâmplă) de către o pocnitură fizică, că de os rupt, la coloana mea vertebrală. Mi-am spus singură: „Asta este de la vindecarea cu lumina albă şi am adormit din nou". Din acea noapte nu am mai avut niciodată durerea mea de zi cu zi.

Nu ştiu cum a lucrat, nu am făcut-o special pentru că nici nu mă mai deranja să mă trezesc dimineaţa cu acel cuţit în spate, dar ceea ce ştiu clar este că s-a vindecat, a dispărut fără nicio urmă. Vreau să specific că rezultatele cele mai spectaculose cu subiecţii mei şi cu mine le-am obţinut când nu mi-am pus nicio întrebare dacă metoda funcţionează sau nu, nu am avut nicio îndoială pentru că nu am avut niciun fel de aşteptare. Atunci când pun prea multă pasiune, dorinţa de a vindeca, nu ştiu de ce dar nu obţin rezultate aşa de spectaculoase.

Vindecarea cu lumina albă o folosesc foarte des, clienţii mei sunt foarte bolnavi. Ceea ce am descoperit lucrând cu ei a fost ca un pictor în transă mi-a spus: Dar lumina mea de vindecare nu este albă, lumina mea este violetă. Am fost puţin şocată, dar am avut prezenta de spirit să îi spun, este în regulă utilizează lumina violetă, dacă mintea ta inconştienta o alege pentru tine. Din acel moment am pus în scripta că subiectul după ce vizualizează lumina albă să schimbe culoarea dacă vrea cu o culoare care să îl ajute la vindecare. Spre surprinderea mea majoritatea au ales alte culori dintre care dominante au fost galben şi bleu. Vindecarea cu ajutorul culorilor cere diferite culori pentru diferite boli. De acea cereţi când utilizaţi această metodă clientului să vizualizeze lumina albă şi dacă nu poate vizualiza său vede o altă culoare, utilizaţi culoarea respectivă.

Un alt lucru care mi s-a părut a fi deosebit şi care merită să fie comentat este că la această scripta folosesc de obicei inducţia cu relaxare progresivă şi apoi că adâncitor al transei, locul favorit de relaxare, ales de mintea inconştientă care îi va ajuta să se vindece. Uimitor este faptul că aproape toţi subiecţii aleg ca loc de relaxare un

loc unde este apa (în special mare, cascadă, râuri clare de munte).

De aceea indiferent de inducţia pe care o folosiţi cereţi minţii lui inconştiente să aleagă din natură un loc care să-l îl ajute să se vindece.

Induceţi transă cum doriţi, o adânciţi, după care continuaţi:

...şi aşa cum tu eşti adânc relaxat... în transă... am să cer minţii tale inconştiente... să copereze cu mine... spre beneficiul tău... în mintea ta şi corpul tău... şi dacă mintea ta vrea să aleagă... un alt loc unde tu ar trebui să fii... spre a-ţi îmbunătăţii sănătatea... ea poate să alega un alt loc... unde tu să fii... ea poate să aleagă vibraţiile de care tu ai nevoie pentru sănătatea ta... alege... şi cum tu alegi... te vei relaxa şi mai mult... ca şi cum ai fi adânc adormit... şi tu ştii că mintea ta inconştienta este ca un covor magic... şi că poţi să mergi unde vrei... bucură-te de locul în care te afli... atinge ceva din locul respectiv... pipăie cu degetele... mă întreb dac tu poţi să auzi sunete, vibraţii... acolo unde eşti... ascultă-le... mă întreb dacă poţi să simţi temperatura acelui loc... simte-o... şi mă întreb dac poţi să te vezi pe tine însuţi în acel loc... dacă poţi să te vezi că într-o imagine TV... sau că o statuie... dacă poţi să faci acest lucru... te rog să-mi dai un mic semn prin mişcarea cu capul... şi acum aşi vrea să îţi concentrezi atenţia într-o zonă... în mijlocul frunţiii tale... concentrează-ţi toată atenţia în acea zonă... din mijlocul frunţii tale... în acea mică zona ai să afli o cameră... cauta camera... priveşte atent în camera... şi acolo este o cutie... i-a cutia în mâinile tale... în cutie este o mică sferă de lumină albă... deschide cutia... şi ia sfera albă în minile tale... este o minunată mică sferă de lumină albă... şi este toată a ta... simte-o... bucurate de ea... şi acum... în câteva secunde am să-ţi cer... să arunci sfera în aer... la circa 30 de centimetrii deasupra capului tău... deci pregăteşte-te... aruncă sfera în aer... deasupra capului tău... este sfera ta de lumină albă... este minunata ta sfera de lumină albă... şi acum... măreşte sfera... la mărimea unei mingi de fotbal... măreşte sfera ta de lumină albă... şi orice senzaţie pe care o dezvolţi în corp... este mult mai intensă... mult mai intensă... şi sfera arde tot mai alb... tot mai strălucitor... şi mai strălucitor... şi acum aşi vrea să îi permiţi sferei să se deschidă... şi cum se întâmplă aceasta începe să curgă o ploaie albă... de energie radianta... vezi şi simte această energie strălucitoare... cum mintra în corpul tău... intră în corpul tău... începând din cap... în jos braţe şi mâini... spate şi fata... lumina albă... piept, fata şi spate... partea de sus a corpului... faţa şi spate... jos... în picioare... tălpi şi afară din

tălpi… în pământ… acum… permite-ți să vezi această energie… cum curge torențial prin corpul tău… simte-o… aude… sănătate și fericire… datorită curgeri libere… a purei energiei… radiante… care curge prin tot corpul tău… și dacă este orice boală sau disconfort…

*…În corpul tău… radianta energie a luminii… va re*cunoaște *această boală sau disconfort… printr-o oarecare formă de blocaj a energiei în acea zonă a corpului… și când aceste zone sunt recunoscute… tu vei fi capabil să vezi și să simți aceste zone… fiind fragmentate și consumate de radianta lumina albă… scanează corpul tău… privește corpul tău… de la cap la picioare… privește corpul tău… și determină zonele de blocaj… fragmentează aceste zone… cu lumina radianta și strânge aceste zone… până la mărimea unui punct… fragmenteza și strânge aceste zone… până la mărimea unui punct… și acum ia acest punct… și aruncă-l în universul negru… aruncă-l acum… rezultatul va fi o curgere liberă a energiei prin acea zonă… continuă să simți și să percepi aceasta ploaie de energie… venind din sfera deasupra capului tău… și scanează-ți corpul din nou… fața și spate… curgerea de energie în corpul tău… reprezintă eliminarea toxinelor… rebuturilor… deșeurilor… care se interferează cu menținerea bunei sănătăți… și acum ași vrea să verifici din nou curgerea de energie albă… și dacă totul este o curgere clară de energie… și totul este în regulă… ași vrea să-mi semnalizezi cu capul tău… iar dacă nu este în regulă… și descoperi alte zone de blocaj… ași vrea să repeți procedeul și să iei… să fragmentezi zona… până la dimensiunea unui punct… și să-l arunci… afară din corpul tău… în universul negru… până când lumina va curge liberă… liberă în tot corpul tău… și când ești gata, ași vrea să primesc un semn cu capul tău… nu te grăbi… fă o verificare… adâncă… profunda… a corpului tău…*

(după ce primim semnalul cu capul)

…și acum permite-i sferei să se închidă și să înceteze curgerea de ploaie de energie… permitei sferei acum să devină tot mai mare… mai mare… și să coboare încet… în așa fel… încât… va acoperi tot corpul tău, de la cap până la picioare… și funcția sferei de data aceasta va fi să instaleze noi energii în tot corpul tău… și această energie vitalizantă… va fi instalată în tot corpul tău… minte… corp… și suflet… și în toate zonele unde ai nevoie de această nouă energie… întregul tău sistem… este umplut cu această lumină albă… cu această energie pură…

primordială… vitală… bucură-te fiind în miljlocul sferei… priveşte-te… priveşte corpul tău… faţa şi spate… complet umplut cu lumina ta… bucură-te de ceea ce simţi… tu eşti lumina… tu eşti lumina… şi acum este timpul să vii înapoi… este timpul să vii înapoi… plin de această energie… plin de această pură energie… şi lasa sfera de lumină albă să se micşoreze… să se facă tot mai mică… şi mai mică… până la mărimea ei de început… când ai aflat-o în cutie… ia acum acea minge de lumină în palmele tale", şi *d*u-*te înapoi* în *c*a*mera mi*n*ţii t*a*le… şi p*u*n*e a*c*est m*ic *s*p*ot d*e p*ură radianta e*n*ergie… înapoi* în *c*u*tie… pr*i*v*eşte-l… bu*c*ură-te de e*l… e*s*te t*o*tul şi t*o*tul n*u*mai a*l *tău… şi t*u *poţi să-l u*t*ilizezi când a*i *n*e*voie… e*s*te a*c*olo… şi este n*u*mai a*l *tău… şi c*â*nd t*u *a*i *n*e*voie… o *să-l *g*ă*seşti în a*c*elaşi l*o*c… c*â*nd t*u *a*i *n*e*voie… o *să t*e *r*e*laxezi… o *să m*e*rgi* în *c*a*mera mi*n*ţii t*a*le… o *să i*e*i c*u*tia… o *să i*e*i a*c*el s*p*ot p*u*r d*e e*n*ergie… o *să-l u*t*ilizezi… el *v*a *f*i *întotdeauna a*c*olo p*e*ntru t*i*ne… şi p*o*ate f*i *u*t*ilizat o*r*cind… la o*r*ice o*r*ă… tu *a*i *î*n*văţat c*u*m să o f*a*ci… ut*ilizează-l o*r*icând ai n*e*voie… şi a*c*um p*r*iveşte b*i*ne c*u*tia… şi d*a*că v*r*ei d*e*coreaz-o c*u *ceva f*r*umos… c*a *să îţi p*l*acă… c*a *să aşezi b*i*ne s*p*otul tău d*e e*n*ergie… în l*o*cul p*l*ăcut şi c*o*nfortabil… al mi*n*ţii t*a*le… c*a*re este n*u*mai şi n*u*mai a*l *tău… şi a*c*um î*n*chide c*u*tia… r*i*dică-te şi ie*ş*i d*i*n c*a*mera m*i*ntiii t*a*le…*

Trezirea subiectului se face de obicei prin numărare şi prin indicaţii posthipnotice de fericire şi sănătate.

Capitolul 10

Regresia în timp

Nu cu mult timp în urma oamenii veneau la hipnotist atunci când voiau să piardă din greutate sau voiau să înceteze să fumeze sau să întrerupă anumite obiceiuri nedorite. Recent hipnoză a început să fie mult mai mult utilizată analitic, permiţând hipnotistului şi subiecţilor să găsească o cale mai uşoară, să-şi cunoască şi să-şi rezolve rădăcinile problemelor care duc la un comportament nedorit. Acest comportament în general a fost cauzat de un eveniment traumatizant anterior.

Prin eveniment traumatic nu înţelegem numai un abuz sexual sau un deces. Eveniment traumatic care poate generă un comportament nedorit este şi de exemplu când fiind sugar în cărucior, o pisică a sărit pe corpul tău fără să îţi cauzeze niciun fel de injurie. Pentru tine însă, pentru experienţa ta de viaţă acumulată până atunci a fost aşa de neplăcut că poate să genereze o frică teribilă în momentul

respectiv şi ulterior o fobie de pisici. Dacă de exemplu când ai fost mic degeţelul ţi-a fost strâns de cleştele unei radasce, chiar dacă nu te-a înţepat şi nu ţi-a făcut nimic poţi dezvolta o fobie de insecte. Pentru experienţa ta de viaţă acumulată până atunci acesta este un eveniment real traumatic.

Aceste traume pot să genereze o întreagă varietate de aspecte, comportament nedorit, începând de la bâlbâiala, până la frică de aţi face prieteni, de la fobii până la adâncă şi sinceră părere că ceva este în neregulă cu tine.

Prin hipnoză analitică se descoperă cauză, experienţă care a generat problema. Există însă în hipnoză şi metode de schimbare a comportamentului fără să cunoşti cauză care a generat problema. Pentru ca să cunoşti cauză care a generat problema trebuie să faci o regresie hipnotică.

Un aspect interesant despre transă este mărirea accesului conştient la memorie, imediat după terminarea transei. Deci imediat după ce scoapem subiectul din transă el ere capacitatea conştientă a memoriei mult mărită. De exemplu dacă îl întreb înainte de a fi pus într-o transă de rutină: „Îţi aminteşti ce eveniment a generat comportamentul X?", el răspunde în general „Nu ştiu". Dacă după ce îl scot din transă, şi îi comunic că în şedinţă viitoare o să facem regresie hipnotică ca să vedem ce eveniment a fost, fata îi se luminează instantaneu şi spune: „Dar eu ştiu ce eveniment a fost!" Şi începe să povestească evenimentul care stă la baza comportamentului nedorit. Probabil că în timpul transei şi imediat după transă memoria este foarte vie, acută şi are acces imediat la informaţie chiar dacă subiectul nu mai este în transă.

Dacă faci regresia în timp şi descoperi evenimentul care a generat fobia ta (afli de exemplu că atunci când erai sugar în cărucior o pisică a sărit pe tine) simplă cunoaştere a evenimentului nu vindecă însă fobia. Cunoaşterea evenimentului îţi dă însă încrederea că fobia poate să fie controlată, te ajuta să-i înţelegi mecanismul care a generat-o şi să fii mai relaxat în această problemă.

În acest context trebuie să fii pregătit să controlezi reacţia subiectului atunci când dai peste o memorie care poate să fie şi acum traumatic (un accident, o moarte a cuiva apropiat, un viol etc). Trebuie să conduci în aşa măsură şedinţa că subiectul să nu retrăiască trauma

încă o dată, pentru că memoria este foarte dureroasă, foarte vie, ca şi cum evenimentul se petrece în momentul prezent. Cel mai la îndemână este în această situaţie să îi spuneţi să privească la ce se întâmplă ca şi cum ar privi la televizor (disociere). Dacă el continuă să fie în afara controlului (aceasta se întâmpla extrem, extrem de rar) îi spuneţi să pună toate amintirile într-o cutie pe care o închide cu un lacăt, pe care o pune în spatele minţii sale şi îl scoateţi din transă. Trebuie să stai calm şi cu voce sigură, caldă, hotărâtă să acţionezi spre binele subiectului.

În general mintea inconştienta protejează subiectul, nu lasa la iveală o informaţie care ar putea periclita securitatea, integritatea şi liniştea subiectului. Câteodată ea îţi comunica la cerere, numai ţie care este problema dar instalează subiectului amnezia. El la trezire nu îşi va aminti ce a spus în stare de transă.

Hipnoză analitică este un procedeu care durează mai mult, pentru că de regulă există mai multe fenomene sau cauze care au generat şi întărit comportamentul nedorit, nu numai unul.

Este forţe interesant cum lucrează mintea umană. Întotdeauna luăm decizii de comportament cu nivelul de informaţii pe care îl avem la momentul respectiv. De exemplu dacă noi am ţine timp de 50 de ani un jurnal şi ne uităm la cum am vorbit şi cum am reacţionat acum 30 de ani, de multe ori vom zâmbi la reacţiile care le-am avut, la modul cum am gândit în momentul respectiv. Vom gândi ce copilărie, ce reacţie infantilă am avut. Dar însă aceasta nu schimba conţinutul şi profunzimea sentimentelor pe care le-am avut acum treizeci de ani. Acele imagini sunt stocate în memorie cu conţinutul lor emoţional iniţial. Acele probleme pentru noi erau extrem de reale şi au rămas foarte reale şi cu aceeaşi încărcătură emoţională şi acum după douăzeci de ani. Emoţiile nu s-au schimbat, nu s-au maturizat odată cu noi. Ele sunt storate în memorie aşa cum le-am simţit în urmă cu 20 de ani. Scopul regresiei este de a privi la acele evenimente trecute cu mintea adultului şi astfel de a-i adăuga noi valenţe, noi înţelesuri. Aceasta îl va ajuta pe subiect să pună în perspectivă, să vadă că un lucru care a avut un efect devastator într-o anumită perioadă, acum fiind matur are altă valoare, este mai puţin traumatizant. În aceste condiţii se reprocesează memoria şi conexiunile din memorie dintre evenimente. Astfel, reacţia subiectului capătă noi valenţe, se schimbă

în funcţie de maturitatea clientului. El este capabil să meargă înapoi la cauza originară a problemei sale şi să se vadă pe sine însuşi cu o înţelegere matura. Din moment ce el a înţeles cauza aceasta în unele cazuri problemele dispar, nu mai afectează viaţa lui prezenta.

Există două tipuri de regresii: regresia în timpul vieţii actuale şi regresia într-o altă posibilă viaţa.

Una din întrebările curente în regresie este cum ştiu eu că acestea s-au întâmplat într-adevăr sau este un simplu produs al imaginaţiei mele. În general sunt destule evidente aduse pe care poţi să le verifici mai târziu. Atunci când regresezi în timp memoria devine foarte clară şi realizezi foarte clar persone, evenimente, mediul înconjoratotor cum arată de care nu ţi-ai fi adus aminte dacă ai fi făcut un efort conştient.

Câteodată oamenii când au experimentat o regresie într-o altă viaţă devin convinşi că într-adevăr este o întoarcere în timp şi că au trăit înainte, într-o altă viaţă. Alţii nu sunt siguri. Încă o dată aceasta nu contează pentru că obiectul sesiunii este ca să ajuţi subiectul să surmonteze o problemă în viaţa de zi cu zi care îl necăjeşte. Dacă sesiunea are un conţinut pozitiv şi s-a obţinut schimbarea regresia şi-a îndeplinit scopul. Părerea mea personală este că în majoritatea cazurilor regressile sunt reale şi nu sunt un produs al imaginaţiei, în special când se produce o regresie în timp la care nu s-a gândit înainte nici hipnotistul nici subiectul.

Atunci când folosim regresia vom utiliza întrebări neutre, care nu vor da nicio direcţie clientului că de exemplu: unde eşti, priveşte în jos la picioarele tale şi vezi ce ai în picioare, descrie ceea ce vezi etc.

Pentru a folosi regresia după ce s-a indus o transă cât mai adânc posibilă se pot utiliza diverse tehnici că:

— Tehnica bibliotecii (clientului şi se cere să îşi imagineze că este într-o mare bibliotecă, face un tur al bibliotecii şi apoi i-a o carte din raft pe care o deschide şi o priveşte atent, pentru că acolo va afla ceva foarte important pentru el.)

— Tehnica calendarului (clientului i se cere să-şi imagineze că are în faţă un calendar cu data de astăzi în el şi că paginile calendarului se întorc înapoi, tot mai repede în aşa fel, încât cu cât zilele, săptămânile lunile anii dispar el merge înapoi în trecut).

— Tehnica teatrului (i se cere subiectului să îşi imagineze că stă

în primul rând la un teatru, aşteptând ca cortina să se ridice, el este foarte interesat de ceea ce se întâmplă în spatele cortinei şi în momentul în care cortina se ridică el va vedea ceva de o foarte mare importanţă pentru el).

În general pentru că clientul nu îşi aminteşte evenimentele care au contribuit la apariţia şi dezvoltarea unui comportament nedorit este bine să se determine în primul rând anii în care au avut loc aceste evenimente. Pentru aceasta în şedinţă iniţială se pune subiectul în transă cât mai adâncă. Se cere apoi minţii inconştiente că de câte ori aude numărul vârstei în care s-a întâmplat un eveniment care a contribuit la apariţia şi dezvoltarea comportamentului nedorit, mintea inconştienta va lua controlul unui deget şi îl va mişca. Prin mişcarea acestuia ştim că la vârsta respectivă a avut loc un eveniment, o experienţă care a dus la actualul comportament. I se spune clientului că începe numărătoarea inversă de la vârsta actuală. Se număra invers, lăsând între ani o pauză nu mai mare de 4 – 10 secunde, numărându-se până la vista 0. De câte ori degetul se mişca se notează vârsta respectivă. În şedinţele ulterioare vom regresa clientul la vârsta respectivă şi vom cere minţii inconştiente să furnizeze informaţii despre evenimentul respectiv. Se respectă întotdeauna hotărârea minţii inconştiente de a comunica hipnotistului şi/sau subiectului sau nimănui evenimentul respectiv. Dacă mintea inconştienta considera că subiectul nu este pregătit să audă evenimentul, va pune o grilă de protecţie. Câteodată punem trece de această grilă dacă îi cerem minţii inconştiente să discute numai cu hipnotistului, iar clientul va avea amnezie.

Când se face regresia hipnotică se cere clientului să rămână în adâncă transa dar să poată vorbi cu uşurinţă. Se accentuează că este uşor ca să vorbească şi să spună despre unde este în acel moment. Desigur că trebuie luate măsuri de precauitie. Ca să nu scăpăm clientul din control, pentru că deseori el regresează total, având obiceiurile şi comportamentul de când era mic, în acel moment există posibilitatea ca să piardă contactul cu hipnotistul şi de aceea vom spune:

…vocea mea va fi prezentă în acel loc cu tine… fie luând vocea unuia din familie… său prieten… şi tu vei comunica în permanentă cu mine…

Pentru a regresa putem utiliza următoarea scripta, Scripta

primelor memorii după ce în prealabil am utilizat o scripta de inducţie obişnuită.

...Încă din ziua în care te-ai născut… tu ai învăţat… ai experimentat evenimente şi lucruri… şi toate aceste experienţe… au fost păstrate… în spatele minţii tale… ca să vorbim aşa… în imagini mentale… fiecare minut al vieţii tale… este imprimat în celulele creierului… mai degrabă cum sunt păstrate datele într-un computer… însă unul cu mult superior… şi eu aşi vrea să ştii… că tu… mintea ta interioară… mintea ta inconştienta… are acces la toate aceste imagini mentale… şi în câteva secunde… mă vei auzi numărând înapoi de la 10 la!… şi cu fiecare număr care coboară între 10 şi!… ai să fii o zecime mai relaxat …10% mai relaxat decât eşti acum… şi fiecare număr care coboară… te va ajuta să mergi… 10% mai relaxat în această minunată lume a transei… relaxat în transă… şi indiferent de ce se întâmplă… tu vei deveni tot mai adânc… şi mai adânc adormit… şi cum eu voi număra… tu poate vei experimenta… o uşoară şi totuşi foarte plăcută senzaţie fizică… ca şi cum ai coborî în jos… tot mai adânc… în aceea lume interioară… în acea parte a ta… care îşi reaminteşte fiecare lucru pe care l-ai trăit… şi tu vei începe să dai tot mai multă atenţie la această lume internă… la aceste realităţi mentale… tu vei deveni chiar şi mai adânc relaxat… şi tu ai să fii şi mai adânc în transă… şi de mult… mult uitate… memorii plăcute ale trecutului… vor veni înspre tine… plăcute memorii ale trecutului vor veni înspre tine… senzaţia de confort şi relaxare… lungi… de mult uitate emoţii… memorii… în care te simţi protejat… pregăteşte-te …10 …9… tot mai adânc… tot mai adânc …8 …7 …6… coboară în jos… tot mai adânc în adâncă relaxare …4… 3… 2… adânc… tot mai adânc… complet relaxat… şi fiind aşa de adânc relaxat… mintea ta poate să se întrebe… ce va urma… şi nu are importanţă unde vei merge… unde vei aluneca… vocea mea merge cu tine… vă călătorii împreună cu tine… ba chiar va putea asuma identitatea altcuiva… din jurul tău… pe care tu îl ştii… şi poţi să te bazezi pe el… familia ta sau prietenii tăi… în aşa fel încât tu vei continua să răspunzi la un nivel inconştient mie… şi în câteva momente… tu mă vei auzi spunând cuvântul… acummmm… şi de câte ori tu vei auzi cuvântul acum… orice tensiune nervoasă… care nu este necesară în acest moment… va părăsi corpul tău… şi tu vei continua să cobori în jos… poate vei avea senzaţia că vei curge… tot mai moale… şi mai relaxat… şi mai confortabil de

asemenea… corpul tău se va simți așa de plăcut… așa de confortabil… încât s-ar putea să fie momente… în care tu vei fi inconștient de corpul tău… și tu nu vei fi conștient de corpul tău… și ași vrea… acummmm… să permiți fiecărui mușchi din corpul tău să se relaxeze… pieptul… umerii… minile… picioarele… și acum întregul tău corp… și ași vrea ca senzația de a curge… sau poate de a zbura în aer… deasupra corpului… să se dezvolte… după cum vrei tu… și ași vrea să-ți spun… acummm… că unul din cele mai drăguțe lucruri despre hipnoză… este că tu poți să faci orice vrei tu… ca într-un plăcut vis… oriunde dorești tu… să te lași purtat de un curent… de apă… sau de aer… oriunde te va duce… oriunde mintea ta inconștienta dorește… și tu poți să experimentezi orice senzație plăcută dorești… toate îți aparțin ție… în așa fel încât tu poți să mergi înapoi în timp… să mergi înapoi în timp… mergi înapoi în timp… alunecă… înapoi în timp… la ceva plăcut… la care tu nu te-ai gândit de multă vreme… în așa fel… încât te poți bucura încă o dată… bucură-te încă o dată de experiență… de sentimentele plăcute… trăite… și acum… ași vrea să vorbesc cu mintea ta inconștienta… despre un lucru… care este important pentru tine…

Când dorim să facem o regresie în timp fără să nominalizăm vârsta subiectului sau anul de regresie, utilizăm Scripta primelor memorii, la care adăugăm Scripta regresiei libere.

…și în câteva secunde… eu am să spun cuvântul… trecut… și apoi când am să repet cuvântul trecut… de cinci ori… spunând în total acest cuvânt de șase ori… așa cum spun acum cuvântul… trecut… cu fiecare dată când eu voi repeta cuvântul trecut… cu o viteză foarte mare… timpul se va duce înapoi… în trecut… și totul se va petrece că în trecut… și când ceva important s-a întâmplat… și care ți-a generat problema despre care am discutat mai înainte… și acesta problemă a apărut în trecut… și continuă să aibă rol în viața ta… și nu are importanță… și tu vei putea să vezi ce s-a întâmplat atunci… că în fața unui ecran de televizor… (se utilizeza disocierea atunci când se bănuie o traumă, pentru a nu retraumatiza subiectul) *… și tu ai să vezi ceea ce s-a întâmplat… și ai să experimentezi ceea ce s-a întâmplat atunci în trecut… înapoi în trecut… înapoi în trecut… și vei descoperi că este foarte ușor să comunici cu mine… și să-mi spui ce s-a întâmplat… deși vei rămâne în adâncă transa… îți va fi ușor să vorbești și să comunici cu mine și să-mi spui ce s-a întâmplat…* (Se așteaptă câteva minute

feedbackul de la subiect, după care se reîntăreşte că el poate să vorbească cu uşurinţă. După ce s-a obţinut informaţia se spune:)

…şi în câteva momente… eu am să spun cuvântul prezent… şi după câteva secunde… tu vei fi cu mine… înapoi în această cameră… în prezent… şi nicio parte a ta nu va rămâne în trecut… şi tu eşti în apoi cu mine… îndată X… ora Y… locul Z… cu toate părţile tale, prezente înapoi cu tine… şi tu te vei sta complet relaxat şi vei rămâne complet în transă… deci fii pregătit… prezent… prezent… prezent…

După care se poate trezi subiectul dindui-se obişnuitele sugestii posthipnotice de odihnit, alert, bine dispus.

În condiţia când subiectul nu răspunde conform aşteptărilor noastre, improvizaţi în funcţie de informaţiile pe care vi le furnizează.

Dacă dorim să facem o regresie esoterică, în alte vieţi trăite, putem să trecem de acea poartă, grila care ne opreşte să avem accesul la memoriile din alte vieţi, mai uşor, dacă avem un motiv suficient de puternic care ne afectează în acest moment.

Dacă pornim de la premiza că noi trăim în formă materială mai multe vieţi şi că ne reîncarnăm pentru a evolua, faptul că nu avem acces în această viaţă la memoriile din viaţa precedentă trebuie să aibă o logică. Probabil că este mai complex să evoluezi pornind de la condiţia o decât pornind cu bagajul bun sau rău pe care l-am acumulat în vieţile trecute. Cred că acelaşi creator ne-a creat o posibilitatea ca atunci când ceva din altă viaţa ne influenţează viaţa actuală, să avem acces la acele memorii ca să putem să ne îmbunătăţim şi să ne corectăm ce avem de corectat. Deci nu este o grilă totală. Gama de speculaţii este foarte mare, eu personal cred că la complexitatea în care suntem construiţi nu se poate să nu fie logic. Dar de asemenea cred că există o poartă, acea gaură fierbinte, în care poţi să accezi cunoştinţele nu numai personale ci chiar mai mult cele universale. Din experienţele mele de hipnoză unul din sistemele în care poţi să treci poarta este să ai o nevoie de o informaţie trecută, ca să progresezi în acest moment. Există mari mediumi ai lumii care au trecut deseori această poartă. Unul din ei, pentru care eu am tot respectul, trecea această poartă în stare de transă hipnotică şi avea accesul la aceea memoria universală de unde putea să culeagă informaţii indubitabile despre oricine şi orice. Aceasta persoană a fost Edgar Cayce.

De exemplu într-o şedinţă de hipnoză obişnuită, subiectul M.

vrea să ştie de ce câteodată când vorbeşte curgător, fluent, are blocaje de vorbie. Subiectul M. baniueste că probabil când a fost mic colegii au râs de el la şcoală. Am indus o regresie în timp cu conţinut liber, fără să se determine anul când M. a avut incidentul.

S-a început cu o relaxare progresivă şi s-a adâncit cu numărare inversă de la 20 până la 1.

…şi acummmmm… aşi vrea M… să fii atent la cuvântul trecut… şi eu am să pronunţ cuvântul trecut de 10 ori… de zece ori începând cu acest moment… şi de câte ori am să pronunţ cuvântul trecut… tu te vei întoarce în timp… înapoi… în trecut… cu o foarte maree viteza… în trecut şi îţi vei petrece timpul în trecut… când ceva important s-a întâmplat cu tine… şi care îţi afectează acum fluenta vorbirii… despre *care am discutat mai înainte cu tine… şi această problemă joacă un rol important în viaţa ta… şi tu vrei să ştii cum a apărut… să vezi cea ce s-a întâmplat… să auzi să vezi să simţi ce s-a întâmplat în trecut… să retrăieşti aşa cum a fost în acel moment… şi tu ai să retrăieşti ceea ce s-a întâmplat… şi ai să experimentezi numai ce s-a întâmplat atunci… în trecut… du-te înapoi în trecut… şi vei descoperi că este foarte uşor să vorbeşti cu mine şi să spui ce s-a întâmplat… deşi vei rămâne în adâncă transa îţi va fi uşor să comunici cu mine şi să spui ce s-a întâmplat… trecut… înapoi în trecut… trecut…*

S-a aşteptat aproape un minut; subiectul nu vorbeşte dar fizionomia lui în transa se schimbă; este adânc în transă. Repet că este uşor să vorbească. Tot corpul îi se contorsionează. Mâna stângă care de obicei în relaţia cu el, fiind un client mai vechi, semnalizează cuvântul nu, se ridică în aer, cu mişcări involuntare discontinue. Corpul se contorsionează în scaun tot mai mult, cu acele mişcări discontinue ale transei adânci. Intru puţin în panică, neavând la aceea vreme experienţa necesară de a controla efectul şi după câteva minute scot clientul din transă. Subiectul nu a vorbit în timpul transei. Scos din transă subiectul M povesteşte şocat: Prima imagine care mi-a apărut a fost figura lui Lenin şi un steag roşu. Apoi m-am văzut pe mine. Eram eu dar nu eram eu. Eram tânără, cam 25 de ani şi mergeam plângând pe un chei. Era extrem de aglomerat. Toată lumea ţipă şi ne îndreptăm spre un vapor mare. Ne refugiam. M-am întrebat de ce plângi, de ce pligi. Am pierdu copii. Ai copii? O fată şi un băieţel. Am văzut copii cam de 5 – 6 ani amândoi. M-am uitat la îmbrăcăminte. Aceam un palton

lung maro, marcat pe corp cu un guleraş de blană negru. Ne refugiam. Am auzit clar vocile oamenilor, hamalilor. Nu înţelegeam ce vorbesc. În jur era un sentiment de panică nebună, trebuie să fugim, ne refugiem. Era toamna înspre iarna. Nu era zăpadă. Era frig. Am încercat să calmez femeia care plângea, adică pe mine şi să-i spun că sunt alături de ea. De-odată o bârnă de la un vapor când mergeam pe chei m-a lovit în cap. Am leşinat imediat. În acel moment am ştiut că de la acea lovitură am problema de vorbire. M-am trezit pe puntea vaporului. Nu plângeam, doar scânceam. Simţeam mirosul de mare. Era întuneric şi frig. Cu o mână mă sprijineam de balustradă. Am văzut răsăritul de soare. Totul se derula foarte încet. Parcă aveam creierul golit. Simţeam cu toţii porii cât de frig e. Vedeam apa clar, foarte clar, nefiresc de clar. În jur erau oameni adormiţi pe bagaje. Nu ştiu cum am ajuns pe vapor. Când am ridicat mâna încercam să-ţi semnalizez să nu mă scoţi din transă ca să pot să aflu mai multe despre femeia aceea. Atât am putut să îi comunic: că îmi pare rău că nu am fost atunci cu ea şi că am să fiu tot timpul cu ea de acum încolo.

Cum ai văzut aceste imagini, că la televizor?

Nu, erau imagini tridimensionale, cu tot ce implică zgomote, sunete miros, sentimente şi eu eram în imagine, în acel spaţiu. Totul era viu şi puteam să mă mişc în orice direcţie. Vedeam femeia, faţa ei, corpul ei, îi simţeam sentimentele ca şi cum erau ale mele.

Cum erai în imagine tu cel de astăzi?

Nu eram fizic în imagine, eram ca un gând, o idee. Puteam să pun întrebări, să obţin răspunsuri să mă plimb în orice direcţie, dar nu existăm fizic.

Dacă nu te-aş fi scos din transă ai fi putut să obţii mai multe informaţii?

Sunt sigură de asta, nu era greu de obţinut informaţii. Sentimentul a fost puţin şocant ca nu înţelegeam de ce plânge, eram puţin confuz, voiam să o mângâi să o încurajez.

Ce an crezi că era?

În momentul când l-am văzut pe Lenin nu ştiu de ce mi-a venit în minte 1917.

1907 sau 1917?

1917

Ce limbă se vorbea? Rusa?

Nu știu, dar sigur nu era rusă.

Știi rusește?

Nu.

Cum era vaporul?

Era enorm, mare, cu vopseaua sorojita, cu rugină pe el. Simțeam mai ales sentimentul de panică generală, toată lumea voia să fugă, toată lumea voia să se suie pe vapor.

Cum arătau cei din jur?

Nu l-am văzut prea bine știu că mă îmbrânceau, erau mulți bărbați, hamali, săraci.

Știi unde te refugiai?

Nu. Sentimentul de groază că am pierdut ceva important, esențial era predominant. Celelalte nu mai erau importante. Cred că eram singură. A fost groaznic.

Cât timp crezi că I fost acolo?

Ore. Cred că am fost aproape o noapte și o zi. Și totul s-a derulat o zi și o noapte.

Dacă doriți să experimenteți regeresii esoterice, nu regeresați pe cineva numai din simplă curiozitate să ne distrăm puțin cu ce-am fost în alte vieți. Ce-am fost în alte vieți merită tot respectul și considerația fie că am fost buni fie că am fost rai. Încercați să determinați care elemente din comportamentul subiectului par să nu fie cauzate de experiențe din această viață și regresați pe temele respectivă. Sau pur și simplu cereți minții inconștiente să vă dea o informație dintr-o altă viață care v-ar putea ajuta în această viață să progresați sau să nu repetați aceeași greșeala.

Subiectului C. Într-una din ședințe I-a apărut o imagine a unui sicriu și dorește să primească mai multe informații. Este emoționat și dornic să afle ceva care el simte că este foarte important pentru el. El crede că este dintr-o viață anterioară. Scripta cu lumânarea aprinsă se poate utiliza și fără o inducție prealabilă dacă subiectul este bun mediu și intră singur ușor în transă.

După o inducție de rutină cu subiectul C. și adâncire a transei, s-a procedat:

*…și acum… așa cum ești relaxat… foarte relaxat… aproape adormit… peste câteva momente eu ași vrea să îți imaginezi o flacără… care arde lumina albă… și este aici în spatele minții tale… străluci*toare

lumina albă… care te va ajuta pe tine… să deviii şi mai relaxat… şi aşa cum luminarea începe să ardă… lumina va lumina cele mai adânci părţi ale minţii tale… acele părţi la care tu nu ai avut încă acces… şi tu vei începe să ai un sentiment de linişte… de protecţie… şi tu vei continua să te concentrezi la lumina albă a luminării… o lumină albă… în aşa fel va lumina mintea ta inconştienta încât strălucitioarea lumina… a conştiinţei universale… poate să se conecteze la lumina ta albă… a minţii tale… la lumina albă a minţii tale… şi aceasta îţi va permite să mergi înapoi… în trecut… înapoi în trecut… înainte ca tu să te fi născut în această viaţă… şi această lumină albă a minţii tale… poate să treacă peste orice obstacol… peste orice poartă… care în trecut te-a împiedicat să îţi readuci aminte… memoriile din viețile trecute… şi mintea ta inconştientă a ştiut întotdeauna… unde sunt aceste memorii… aşa încât lăsa lumina… să fie şi mai mare şi mai strălucitoare… şi atunci când mintea ta inconştienta este pregătită să înceapă… să se conecteze cu viaţa ta trecută… într-un fel sau în altul eu vreau să ştii… că tu poţi să comunici cu mine… tu poţi să vorbeşti cu mine… şi că mintea ta inconştienta… este gata să-ţi comunice experienţa din viaţă trecută… care te influenţează într-un fel sau în altul în viaţa prezentă… eşti în siguranţă şi poţi să vorbeşti cu mine…

Subiectul C mişca buzele încet. De abia se aude ce spune. Vorbeşte rar, calm, ca un om bătrân

…sunt într-o mănăstire… şi îmi pare rău… îmi pare tare rău…

Cum eşti îmbrăcat?

Am o haină lungă, gri.

Câţi călugări sunteţi în mănăstire?

Ei sunt 23. Eu nu sunt.

Ce faceţi acolo?

Ei se roagă.

Tu ce faci?

Eu sunt legătura lor cu exteriorul. Şi îmi pare rău, tare rău.

De ce îţi pare rău?

Am greşit, am păcătuit şi nu trebuia. De aceea eu nu sunt acolo.

În ce an sunteţi?

1737.

Unde sunteţi?

În Italia.

Ai familie?

Am avut un copil, dar de când am intrat în ordin nu mai ştiu nimic de el.

Îţi pare rău de asta?

Da.

Ce vârstă ai?

Nu ştiu, sunt bătrân tare, tare bătrân.

Unde trăieşti?

În afară mănăstiri, într-o căsuţă.

Ce fac călugării acuma?

Se roagă, se roagă pentru mine.

Tu unde eşti?

Eu am murit şi acum sunt acolo, în sicriu, în mănăstire şi călugării se roagă pentru mine.

Ai vrea să-ţi vindeci corpul fizic de durere?

Da, aşi vrea.

Ia toată durerea din corp şi arunc-o afară ca să fie corpul liniştit. Eşti acum mai liniştit, mai mulţumit?

Da, e mai bine.

Vrei să te rogi?

Da, vreau să mă rog.

Şi acum i-aţi la revedere de la acel loc, de la călugări, de la corpul tău fără durere…

Abia atunci am realizat că în activitatea de zi cu zi, în fizicul lui, în calmul vorbiri lui, în comportamentul lui aduce cu un călugăr. Scos din transă el a spus că a văzut că în ceaţă ceea ce a descris, vorbele îi veneau pe buze fără voie. La început a avut un moment de panică că nu ştia ce să răspundă. Sentimentul de părere de rău l-a simţit fizic, în corpul fizic. El a mai menţionat că atunci când a fost întrebat dacă îi pare rău că nu şi-a văzut băiatul de când a intrat în ordin deşi a spus da, sentimentul lui a fost că nu îi părea rău, dar de actuala convenienta a spus da.

Pentru el experienţă a fost puternică, a simţit că este reală, că a trăit în altă viaţă în Italia şi va încerca să regreseze şi să meargă pe acele urme în Italia.

Cu subiectul D. s-a utilizat tehnica tunelului care se înălţa. În general se utilizează cu inducţie preliminară în transă. Acest sistem nu

va fi utilizat desigur cu un subiect care este claustrofobic sau are teamă de locurile înguste. Subiectul D. are o reacţie de spaimă la conducerea maşinii. Tatăl ei insistă să îşi ia carnet de conducere, şi ea nu ştia cum să refuze. Nu este tentată de maşini ca orice tânăr, ba mai rău parcă o paralizează când se urcă în maşină. Faţă de autobuz sau tren ea nu are o reacţie similară. Nu a avut niciun accident de maşină de care să-şi amintească.

După inducţie şi adâncirea transei, s-a procedat:

…şi eu aşi vrea ca tu să îţi imaginezi că tu te afli… afară… şi faci o plimbare… pe o pajişte minunată… razele soarelui îţi ating faţa… auzi păsările cântând în copaci… sunt aşa de mulţi… minunaţi… puternici copaci… cu rădăcini puternice… care ajung adânc… adânc… în pământ… unii trăiesc secole… şi te bucuri de mirosul florilor… şi tu şti că copacii care te înconjoară… au rădăcini adânci… tu nu le vezi… dar tu şti că sunt acolo… sunt rădăcini adânci… adânci în pământ… şi aşa cum te plimbi pe pajişte… vezi la un moment dat intrarea într-un tunel… într-un deal… deal alăturat… şi tu simţi că este un tunel prietenos şi îi vezi intrarea… vezi foarte bine intrarea… şi începi să devii *curios… să te întrebi… ce este în tunel… şi îţi va face plăcere să te urci în interiorul tunelului… şi începi să păşeşti în acel tunel… şi e aşa de plăcut… te simţi în siguranţă… relaxat şi plăcut… în siguranţă… relaxat… şi mergi adânc… adânc în tunel… şi tunelul începe să se ridice… şi tu chiar te bucuri… îţi face plăcere ca să te ridici… şi ai chiar o senzaţie de curiozitate… şi te întrebi ce va urma… şi continui să mergi… să mergi tot mai sus… tot mai sus… şi aşa cum mergi… tu în curând… ai să ajungi la o uşă… uşa de lemn… mare uşă de lemn… şi acum vei căuta în buzunarul tău… şi vei găsi o cheie de aur… care străluceşte… şi într-un fel deja simţi… ce este în spatele acelei uşi… şi aşa cum pui cheia în uşa… tu şti deja că în spatele acelei uşi… există un timp şi un loc… pe care le-ai ştiut… le-ai ştiut cu multă vreme în urma… şi cum tu întorci cheia în uşa… acea uşă se va deschide pentru tine într-o altă viaţă… Şi tu vei vedea lucruri… evenimente care te influenţează şi în viaţa actuală… astfel încât deschide uşa aceea… învârte cheia… şi când te vei simţi confortabil… vei păşi în partea cealaltă a uşii… şi tu poţi să vorbeşti cu mine… tu poţi să vorbeşti cu mine… este uşor… deşi eşti în adâncă transa este uşor să vorbeşti… şi să-mi spui… ce vezi…*

Subiectul D. nu vorbeşte. Globii oculari se mişcă foarte rapid şi

apoi înţepenesc în creştetul capului.

„Şi *este uşor să vorbeşti… să spui unde eşti…*

Nu are reacţie. După trei minute.

…este în regulă… nu ştiu unde eşti şi ce vezi… dar este important pentru tine… când vei termina ce ai de făcut… te vei trezi singur din transă şi îmi vei povesti ce s-a întâmplat… când vei termina de cules toate informaţiile te vei trezi singur din transă…

Trec alte trei minute. Subiectul deschide ochii, îşi întinde mâinile şi picioarele, îşi freacă palmele, da aprobator din cap. Nu îl grăbesc. Nu-I spun nimic, îl las pe el să înceapă.

A fost bine. Acum ştiu. Eram un băiat mic, slăbuţ, de vreo cinci, şase ani. Trăiam cu mama la ţară. Mama era foarte aspră. Dură cu mine. Cred că mă iubea dar era foarte aspră. Aspră şi la voce. Nu înţelegeam ce vorbeşte. Eu mă jucam afară în praf, pe drumul din fata case. Era un drum neasfaltat cu praf mult. Şi noi trăiam într-o casă foarte mică, că o colibă mai mult. Casa era pe un deal mic, lângă drum. Eu eram îmbrăcat în ceva zdrenţuros. Nu aveam pantofi. Un bărbat a venit în vizită. Nu era tata dar era un fel de rudă cu mama. Mama m-a luat de mână şi mergea cu mine pe drum. Din spate a venit o maşină care m-a lovit. Am murit pe loc. Ultima senzaţie pe care mi-o amintesc, fizic, clar a fost de uimire cum este posibil să mori când mama te ţine de mână, că nu a putut să mă protejeze. Deşi maşina m-a lovit de la spate, am văzut bine maşina. Era vişinie, un model cam din anii 1940 – 50. Mai degrabă din anii ’50. Ce cauta maşina pe drumul ăla nenorocit.

În ce limbă se vorbea?

Nu ştiu, deşi am auzi, era o limbă aspră, sigur nu o limbă latină sau una germanică. Era o zonă aproape de deşert. Nu era verdeaţă. Nu erau alţi copii.

Cât de real ai simţit că este regresia?

Absolut real, absolut real. Am simţit, am văzut, am mirosit, am retrăit sentimente. 100% real. Îmi pare rău de mama. Sentimentul de uimire, întrebare, cum este posibil să fi omorât fiind cu mama ta de mână îl simt şi acum. Cred că mama în felul ei mă iubea. Dar era aspră. Viaţa ei era aspră.

Aveaţi gospodărie, animale?

Nu, nu ştiu ce mâncăm, dar cât am fost acolo nu mi-a fost foame. Eram săraci, tare săraci.

Este discutabil desigur credinţa într-o altă viaţă trecută, dar în momentul în care un client în nivelul lui inconştient crede că este afectat de un eveniment dintr-o altă viaţă, terapia este la fel de efectivă, pentru că acest fapt este un produs al subconştientului pacientului.

Dacă subiectul nu poate crede, are dubii sau este circumspect în legătură cu posibilă viaţa anterioară, este bine să fixăm noţiunile în realitatea care îi este cunoscută subiectului. Chiar dacă nu crede sau chiar dacă aceasta este un produs al imaginaţiei aceasta nu face nicio diferenţă. La urma urmelor, dacă aceste imagini au fost create de către mintea ei inconştientă, trebuie să fie un motiv pentru care mintea ei inconştientă a ales acest motiv să fie creat şi nu altul. Asigurarea faptului că va fi în control tot timpul (mai ales dacă a experimentat anterior transă) şi afirmaţia că este posibil să nu vină cu un răspuns de prima dată, vor calma temerile, îndoielile subiectului.